莱芜一中南餐厅周食谱

2026年6月22日-2026年6月28日

餐别	窗口号	产品名称	主辅料配比	计划生产	售价
早餐	F1-2	西红柿鸡蛋面	西红柿100g+鸡蛋30g+面条120g	40	5
		酱肉面	猪后肘肉70g+鸡蛋30g+油菜60g+面条120g	60	6
		早餐牛肉面	牛肉50g+面条120g+油菜60g	30	8
	F1-4	油条、馄饨	馄饨10个5元、油条1.5元	40	1.5-5
	F1-5	肉夹馍	猪后肘肉100g +青椒10g +面粉90g	20	6
	F1-7	营养粥	八宝粥+玉米南瓜粥+小米粥+红枣银耳粥	120	2
	F1-8	煎饼果子	辣么大鸡排50g+土豆丝50g+卷饼100g+油条100g+肉松20g+可口烤香肠20g	50	7
	F1-9	铁板炒饭	可口烤香肠50g+鸡蛋30g+黄瓜20g+胡萝卜20g+圆葱20g+米饭200g	70	5
	F1-12/13	面食花样	小笼包+鸡排荷叶饼+鸡蛋+烤肠+煎蛋+煎蛋烤肉饼	200	2.5-6
	F1-14	烤肉卷饼	带皮五花肉50g+手抓饼20g	10	4
		京酱肉丝卷饼	猪后肘肉丝50g+饼100g	10	6元/个
		芹菜粉条肉煎包	芹菜8g+粉条2g+猪后肘肉馅20g+面粉40g	30	1.5
		鲜肉玉米粒煎包	猪后肘肉馅20g+玉米粒10g+面粉40g	30	1.5
		青椒火腿水煎包	火腿20g+青椒10g+面粉40g	30	1.5
		尖椒鸡丁水煎包	七七肉40g+尖椒10g+面粉40g	30	1.5
		鲜肉水煎包	鲜猪后肘肉20g+大葱10g+面粉40g	30	1.5
		牛肉饼	牛肉80g+洋葱40g	30	4
		牛肉水煎包	牛肉40g+洋葱40g	70	2
		老北京鸡肉卷	七七肉100g+饼80g+黑米50g+青红椒5g+蜂蜜芥末酱3g+海苔碎2g	20	7
		海苔鸡肉卷	辣么大100g+饼80g+黑米50g+青红椒5g+蜂蜜芥末酱3g+海苔碎2g	20	7
	F1-16	汉堡	面粉80g+七七肉120g	20	6
		鳕鱼汉堡	面粉80g+鳕鱼排75g(2个)	10	6
		鸡排堡	面粉80g+可丽鸡排90g	10	6
		三明治	面粉100g+可丽鸡排40g+鸡蛋30g	10	6.5
		奶酪香排包	吐司片80g+原味奶酪酱30g+糖6g+蛋挞液30g+白芝麻5g	10	3.5
		蛋挞	蛋挞皮1个+蛋挞液20g	25	3
	F1-17	亲亲香嫩烤肠	70g	100	2
		奥尔良烤肠	50g	200	2
		爆汁肠	70g	100	4
		鸡叉骨	250g	20	5
		自制鸡柳	200g	30	5
		红枣豆浆	450g	100	1.8
		原味豆浆	450g		1.8
	F1-18	米糊	米糊+八宝粥+黑米粥	100	2
			豆浆		1.8

	F1-1	营养粥	八宝粥+玉米南瓜粥+小米粥+红枣银耳粥	120	2
	F1-2	重庆牛肉小面	牛肉50g+油菜50g+面条200g+花生米20g	120	10
	F1-3	牛肉水饺	水饺22个+八宝咸菜20g	80	12
	F1-4 （三减窗口）	鸡翅减脂套餐	鸡翅50g+玉米50g+油菜70g+蜜薯70g+鸡蛋30g+黑米140g+大米140g	60	12
	F1-5	特色拌饭	肥牛100g/带皮五花肉150g+海苔20g+胡萝卜丝20g+玉米粒20g+香菇20g+油菜100g	120	10-12
	F1-6 F1-7 （特价窗口）	家常炒炖菜 （特价窗口）	（特价菜）清炒土豆丝，土豆丝120g	10	1
			（特价菜）白菜炖粉条，白菜100g+粉条50g	30	2
			（特价菜）蒜蓉菠菜，菠菜300g	30	3
			干炒鸡，黄焖鸡块100g+土豆50g+青椒50g	30	6
			土豆炖鸡，黄焖鸡块150g+土豆100g	30	6
			海带丝炒肉，海带丝100g+猪后肘肉20g	30	3
			肉末粉条，粉条100g+猪后肘肉50g	30	5
			孜然千页豆腐，千页豆腐100g+圆葱20g+青红椒30g	30	6
			肉末茄子，猪后肘肉50g+茄子150g	30	3
			菜花炒肉，菜花150g+猪后肘肉50g+胡萝卜50g	30	5
			米饭，280g	150	1.4
			馒头，90g	200	0.3
			自制粽子，粽叶5g+糯米30g+大米40g+无核灰枣25g/无核蜜枣25g	300	2.5
			粽子，半成品1个	300	2
			山药炒肉，山药240g+猪后肘肉30g	30	6
	F1-8	自选卤味坊	正大琵琶腿100g+猪后肘肉100g+鸡蛋60g+菜花100g+葱香狮子头70g+卷心菜100g+黄焖鸡块200g+排骨100g+土豆丝100g+西红柿炒鸡蛋	100	1-6元
	F1-9	渣渣牛肉朝鲜面	牛肉70g+白菜50g+朝鲜面200g+鸡蛋50g/可口烤香肠40g	100	10
	F1-10、11 F2-15	精品小炒	酸菜鱼 鲷鱼片150g+酸菜50g+金针菇50g	40	12元/份
			口水鸡 鸡排腿150g+黄瓜100g	40	10元/半份
			干煸鸡块 黄焖鸡块150g+藕100g+青红椒50g	40	10元/半份
			干炒鸡 黄焖鸡块200g+土豆50g+青红椒50g	40	8元/半份
			干煸排骨 排骨120g+土豆条120g	40	10元/半份
			风味茄子 茄子250g+香菜20g	40	5元/半份
			鱼香鸡丝 鲜味肉丝100g+土豆100g+青红椒50g+木耳20g	40	6元/半份
			孜然五花肉 带皮五花肉150g+青红椒100g	40	10元/半份
			清炒土豆丝 土豆150g+青红椒50g	30	4元/半份
			清炒虾仁 虾仁150g+黄瓜50g	30	10元/半份
			香菇油菜 油菜200g+香菇40g	20	4元/半份
		小笼包	猪后肘肉15g+葱5g+面粉13g	100	1

午晚餐	F1-12/13	粉条肉包	猪后肘肉40g+粉条20g+面粉41g	60	2
		藕肉包	猪后肘肉40g+藕20g+面粉41g	40	2
		酱肉包	猪后肘肉60g+葱20g+面粉50g	60	3
		荷叶鸡排饼	辣么大鸡排80g+面粉66g	15	5
		肉夹馍	猪后肘肉60g+面粉66g	60	6
		掉渣饼	猪去皮五花肉50g+面粉100g	20	5
		千层肉饼	猪后肘肉75g+葱5g+面粉62g	10	5
		手抓饼	油酥50g+葱10g+面粉76g	10	5
		煎蛋肉饼	猪后肘肉25g+煎蛋60g+面粉70g+鸡胸25g	20	6.5
		肉饼大王	猪后肘肉60g+葱10g+面粉62.5g	10	5
		油条	面粉41g	50	1.5
		鸡肉卷	面粉50g+鸡柳100g	20	5
		鸡蛋灌饼	面粉90g+鸡蛋60g+香葱20g	25	4
	F1-14	双椒肉沫浇头面	面条249g+猪后肘肉150g+杭椒30g+海米椒10g	40	10
		京酱肉丝浇头面	后肘肉150g+面条249g+香菜30g	40	10
		剁椒鸡丁浇头面	面条249g+鲜味肉丁150g+红剁椒40g+青剁椒60g	40	10
		酸菜椒麻滑鸡浇头面	面条249g+黄焖鸡块150g+酸菜50g+藤椒油10g	40	10
	F1-15	淮南牛肉汤	牛肉80g+粉条100g+饼150g+木耳3g+可口烤香肠20g+香菜10g	120	12
	F2-12	肉酱米粉	米粉300g+猪后肘肉150g+饼150g+窝头200g（玉米面150g+枣30g+葡萄干20g）+黄豆80g+香菜10g+麻酱30g	120	12
	F2-13	麻辣鸡丝拌面	鸡大胸120g+面条249g+麻酱30g+黄瓜60g+胡萝卜20g+茄子150g+香菜30g+咸菜30g	120	10
	F1-16 F2-16/17	汉堡	面粉80g+毛毛肉120g	100	6
		鳕鱼汉堡	面粉80g+鳕鱼排75g(2个)	2	6
		三明治	面粉100g+可丽鸡排40g+鸡蛋30g	15	6.5
		奶酪香排包	吐司片80g+原味奶酪酱30g+糖6g+蛋挞液30g+白芝麻5g	23	3.5
		蛋挞	蛋挞皮1个+蛋挞液20g	80	3
		薯条	土豆170g+淀粉20g	40	4
		炸鸡腿	正大琵琶腿150g	40	6
		炸翅根	鸡翅根60g	15	3
		炸鸡排	鸡大胸160g	30	5
		烤鸡排腿	鸡排腿200g	8	6
		烤翅根	翅根60g	15	2.5
		烤鸡全腿	鸡全腿350g	3	10
		锅包肉	锅包肉166g	10	6
		小酥肉	小酥肉170g	10	6
		薯乐鸡块	薯乐鸡块120g	10	5

		辣么大	90g	20	6
		披萨	面团80g+鸡肉65g+芝士10g+沙拉酱5g	10	6
		薯塔	120g	10	3.5
	F1-17 F2-18	亲亲香嫩烤肠	70g	100	2
		奥尔良烤肠	50g	200	2
		爆汁肠	70g	100	4
		鸡叉骨	250g	20	5
		自制鸡柳	200g	30	5
		红枣豆浆	450g	100	1.8
		原味豆浆	450g	150	1.8
	F1-18	米糊	米糊+八宝粥+黑米粥	100	2
			豆浆		1.8
	F1-19	水果	香蕉+苹果+橘子+沃柑	100	上称
	F2-1	清真牛肉面条	面条170g+油菜30g+牛肉30g	100	8
			（香菜+辣椒油+醋自助）		
	F2-3	清真盖浇饭	西红柿鸡蛋,西红柿80g+鸡蛋30g	120	10元 （米饭280g+2个菜）
			孜然土豆,土豆70g+鲜味肉丁30g		
			糖醋里脊，小酥肉240g（5元）		
			清炒油菜，油菜300g（4元）		
			清炒菜花，菜花300g（4元）		
			莱芜干炒鸡，黄焖鸡块85g+姜15g		4.3
			酱爆鸡丁，鲜味肉丁32g+黄瓜52g+胡萝卜16g		4.3
		清真盖浇面	面条170g+西红柿80g+鸡蛋30g+土豆70g+黄焖鸡块30g		8.5
	F2-4	肥牛滑蛋饭	肥牛70g+鸡蛋70g+西红柿150g+米饭280g	100	10
	F2-6	酸菜牛肉米线	米线150g+牛肉70g+酸菜50g+可口烤香肠/鸡蛋（另加1元）	80	10
	F2-8	糖醋烤冷面	烤冷面皮50g+鸡蛋50g+可口烤香肠20g+苔香翅排100g+生菜50g+玉米粒20g+土豆50g	100	10
	F2-9	干拌麻酱馄饨面	鸡排腿150g+黄瓜丝100g+紫甘蓝50g+面条150g+馄饨10个（烤肠/鸡蛋单加1元）	100	10
	F2-11	鱿鱼饭	鱿鱼100g+卷心菜50g+杏鲍菇50g+圆葱50g+菜花50g+米饭280g	70	12
		炙烤五花肉套餐	后肘肉120g+卷心菜50g+杏鲍菇50g+圆葱50g+菜花50g+米饭280g	70	10
	一二楼大厅	免费汤粥	玉米糊		