Atitit 简单快速平价食品餐饮工作条例

目录

[1. 几个大原则 1](#_Toc24180)

[2. DIY原料采购 主要是便利店 商店 与网络 1](#_Toc17176)

[2.1. 面包/方便面 米饭 香蕉 玉米 2](#_Toc25286)

[2.2. 罐头类 吞那鱼 2](#_Toc25499)

[2.3. 袋装鱼罐头 （中国超市 香辣小鱼 2](#_Toc10091)

[2.4. 热带水果 芒果 木瓜 红毛丹 香蕉 2](#_Toc5955)

[2.5. 炸鸡 鸡翅鸡腿 2](#_Toc11095)

[2.6. 袋装盒装奶 用来做奶茶 2](#_Toc17398)

[3. 外卖类 快餐类 2](#_Toc15478)

[4. 奶茶 水果茶 叶茶 红茶 2](#_Toc2316)

# 几个大原则

简单健康。。尽可能能看出来食物原料，不需要特殊餐具，最多一个电饭锅即可，简单制作即可

快速制作（3-5分钟之内

平价，价格低廉，有广泛的群主基础

尽可能自己制作，价格低廉又能保障健康

# DIY原料采购 主要是便利店 商店 与网络

## 面包/方便面 米饭 香蕉 玉米

## 罐头类 吞那鱼

## 袋装鱼罐头 （中国超市 香辣小鱼

## 热带水果 芒果 木瓜 红毛丹 香蕉

## 炸鸡 鸡翅鸡腿

可以单独为一餐，也可以搭配起来多种做法

## 袋装盒装奶 用来做奶茶

## 煮花生 煮玉米类

# 外卖类 快餐类

中餐 超群chowkin NORTH PARK 中式速食連鎖店

披萨类 greewich shakeys 必胜客

三明治类 subway

汉堡类 kfc wdndys mc armyNavy

墨西哥卷类

寿司泡菜类？？

烧鸟烧烤类 inasal 各种bbq烧烤很多啊

Mang Inasal主打香料BBQ烤鸡，是一家便宜又美味的快餐连锁餐厅。自2003年，年仅26岁的老板创业开了第一家Mang Inasal后，美味香气快速蔓延菲律宾全国，至今已经有408家分店，是菲律宾餐饮史上扩张最快速的连锁餐厅。主打有3种烤鸡套餐，也有其他肉类可选，套餐的米饭与汤无限供应，另外还有许多菲律宾特色菜可以点来当配菜

其他 jolibee太难吃了，偶尔为之

# 奶茶 水果茶 叶茶 红茶

Yifang 最 有名了，，，，coco hignland ，black scoop，贡茶 Ahmad水果茶饮料包也不错

星巴克

红茶茶包 立顿 Coffee Bean & Tea Leaf 雀巢等

自1963年在南加利福。。。尼亚州出生和酿造以来，Coffee Bean＆TeaLeaf®一直热衷于将忠实客户与精心制作的产品联系在一起。

药茶 混合茶

加料椰果，可以买椰果果冻

百香果果汁，貌似台湾超市里有

红豆罐头

果冻 旺旺喜之郎果冻不错，也有可能买到烧仙草凉粉

苹果丁 桔子加料

龙眼 荔枝 红毛丹可以加料

葡萄干 坚果（花生杏仁腰果

top-10-fast-food-restaurants