



# Meal Plan

## 概括

布朗的大一新生被学校必须在第一年 的时候选择一个Meal plan。Meal plan 里面包含三个东西：Meal credit, Flex points 和Guest swipe。

1. Meal credit: 可以刷进自助食堂，一个credit可以进一次食堂。在非自助食堂里，Meal credit可以当作7.6 美元用。
2. Flex points: 一个Flex point 相当与一个美元，可以在非自助食堂、mini mart等使用。在非自助食堂里面，经常会遇到买到的食物超过7.6美元一点点，这个时候如果使用credit会比较浪费，所以 flex points非常有用。
3. Guest Swipe: 可以刷guest swipe带朋友 / 访客进自助食堂。在非自助食堂，可以在用了两个 Meal credit的情况下当成第三个Meal credit刷。

# 食

## 校内饮食

# 校内食堂



Meal plan分两大类：Weekly Plan和Flex Plan。

## Weekly Plan

每周固定量的Meal credit（比如说一周20个、一周14个等），一天最多用3个credit（一个小时最多用2个，除非用Guest swipe），然后一年固定量的Flex points。这个Plan好处在于，比起flex，你用同样的价格可以吃到总量更多的食物。坏处在于限制比较多，flex points比较少，每周的credit吃完了就吃完了，没用完也不能留到下一周。建议饮食比较规律的同学使用。

## Flex Plan

一年固定量的Meal credit（比如一年230个、165个），每天没有限制用多少个credit（一个小时最多用2个，除非用Guest swipe），然后一年固定量的Flex points。这个Plan好处在于Flex points会比Weekly Plan多很多（比如，同等价格的情况下，Flex plan有330个Flex points，Weekly Plan只有200个），第一学期没有用完的credit和points可以累积到第二学期继续使用。坏处在于meal credit比较少。

## 如何Off Meal

如果你觉得学校的食堂不够美味实惠，想要自己动手丰衣足食，你可以选择在学年初给Dining Services打一个电话，说明自己off meal plan的意愿。工作人员会转发给你一个google form的链接，填写表格就可以了。你也可以亲自去Brown Dining office（144 Thayer St.）办理。



通称 Ratty: 布朗最大的 食堂，食物以西餐为主，味道不敢恭维，但是非常方便，也是社交好场所。素食者也可以在这儿找到更多一点的选择，因为Ratty有提供专门的 Vegetarian Line。最大亮点可谓每天到3pm结束的 Omelet Station，还有免费的冰淇淋。 位于：离Main green较近的Wriston Quad。 开放时间为7:30am - 7:30 pm （星期天开放时间为10:30am）。

# Verney-Wolley



# Sharpe Refectory

通称 V-dub: 和Ratty一样，食物以西餐为主，味道真的不敢恭维（很多人认为比Ratty难吃很多，选择少一些），但是对于住在Pembroke Campus的同学来说 比较方便。最大亮点可谓早上9:30am之前的Egg station，以及一整天都有的Waffle machine。位于Pembroke Campus，在Em-Wool的楼下。开放时间为周一至周五的7:30am - 7:30pm。使用Meal Credit或者Guest Swipe



# Andrews Common

通称Andrews: Andrews 是布朗最受欢迎的食堂之一，也是校园里面最好吃的食堂之一。每天晚上有亚洲风味的食物，还有全天的盒装寿司，校园自制Pizza等，都非常美味。特色非常多，包括每天中午的pho，晚上的fried rice, 周末brunch提供的granola bowl, breakfast sandwich, 和breakfast burrito, 以及在一些特殊节日里提供的特色食物。位于Pembroke Campus, 在Andrews楼下。开放时间为11am - 2am。全天使用Meal Credit和Flex Points。



晚饭开饭的Ivy Room为全素餐厅，提供现做的soft taco, pizza和falafel等食物。特色是现做的水果smoothie。Ivy Room非常受欢迎，去晚了要排很久的队，建议想去的同学在7:20左右就去门口排队。位于Ratty楼下。开放时间为周一至周五7:30pm到12:00 am。可使用Meal credit和flex points (或者Guest Swipe)。

# Ivy Room

# Blue Room Cafe

通称 Blue Room: Blue Room 全天提供好吃的烘焙点心和咖啡，以及各式饮料等，Blue room的各种muffin和croissant也是比较有名的。每天午饭和晚饭时间也提供自制三明治，印度咖喱，以及Burrito bowl等特色食物。缺点就是周一至周五下午4点之前需要用Flex points。位于Main Green, 在Faunce里面。开放时间为周一至周五7:30 am - 9:00 pm, 周末 9:00 am - 5 pm。周一至周五4pm之后可使用Meal credit (或者guest swipe), 之前必须使用flex points。周末全天可使用Meal credit (或者guest swipe)。



# Josiah's

通称 Jo's: Jo's 是非常受欢迎的社交地点，特色食物为现做沙拉，汉堡薯条，quesadilla和grilled cheese等。Jo's 旁边也有一个mini mart, 卖一些零食等，可用flex points买。因为Jo's 开得非常晚，在周末和期末的时候尤其受欢迎，很多在外party或者通宵学习的同学喜欢凌晨来这儿买吃的。位于Var-tan Gregorian Quad, New Dorm下面。开放时间为每天6:00 pm - 2:00 am 可使用Meal Credit和flex points (或者Guest swipe)。

## Yan's Cuisine (中餐)

价格: \$\$

地址: 83 Benevolent St, Providence, RI

特色: 对on campus的学生来讲, yans比很多食堂还近; 据说当初老板的女朋友抱怨布朗附近没有好吃的中餐馆, 所以特意为她开了一家  
推荐: 地三鲜, 水煮鱼, 蜜汁鸡翅, 干煸四季豆

## Sura (韩餐)

价格: \$\$

地址: 232 Westminster St, Providence, RI

特色: 最受欢迎的韩国餐厅之一, 除了正餐外还有很多甜点和饮品, 缺点是离学校距离稍远, 需要走大约15分钟  
推荐: Lobster tango roll, Kimchi Jjigae

## Chengdu Taste (中餐)

价格: \$\$

地址: 701 Main St, Pawtucket, RI

特色: 味道很正宗的川菜, 喜欢吃川菜的同学可以在辛苦学习后去chengdu taste奖励一下自己  
推荐: 麻婆豆腐, 辣子鸡丁, 酸汤肥牛, 口水鸡

## LaMei Hot Pot (中餐)

价格: \$\$

地址: 256 Broadway, Providence, RI

特色: Providence 比较受欢迎的火锅店, 偶尔搞活动还会有火锅自助  
推荐: 九宫格火锅

## Den Den Cafe Asiana (韩餐)

价格: \$\$

地址: 161 Benefit St, Unit C2-C3, Providence, RI

特色: 非常上照, 最受欢迎的韩国餐厅之一, 周末晚上可能需要排队  
推荐: dukbokki with cheese and ramen; 石锅拌饭

## The Shop (咖啡厅)

价格: \$\$

地址: 460 Wickenden St, Providence, RI

特色: 很文艺, 价格很公道, 周末通常需要排队, 建议早点去  
推荐: 每月的创新口味咖啡 (pumpkin spice, etc.); 牛油果土司

## PVDonuts

价格: \$

地址: 79 Ives St, Providence, RI

特色: 每天都要排很长队才能买到的甜甜圈, 咖啡和牛奶也很好喝  
推荐: September yeasted donuts, Coffee milk, donuts, brown butter pecan, maple bacon, cereal milk, strawberry lime

## The Duck and Bunny (下午茶餐厅)

价格: \$\$

地址: 312 Wickenden St, Providence, RI

特色: 这家的brunch和杯形蛋糕非常著名, 周末如果没有预定的话通常需要排2个小时的队。  
推荐: red velvet cupcake; egg benedict

# 餐厅推荐





## 全能型超市

**Walmart** – 即“沃尔玛”。消费者中中低收入的人群较多。因此周边往往治安问题严重。

**Target** – 类似于Walmart。

**BJ's** – 这是仓储型大宗超市。会员制。类似于国内的麦德龙。适合于多口之家或者做国内代购生意的消费者。各分店均不在步行距离内。



## 便利店

**CVS Pharmacy** – 在学校不行范围内的分店有三处：1) 291 Thayer St, Providence, RI 02906; 2) 481 Angell St, Providence, RI 02906 (Wayland Square); 3) 70 Kennedy Plaza, Providence, RI 02903 (downtown)。类似于国内的药妆店。简单的生活用品一应俱全。设有药房，可以领取医生开具的处方药，也可以买到非处方药。办理免费的会员卡，结账时出示，并下载手机app查看折扣信息。

**Walgreens** – 类似CVS，24/7营业。各分店均不在步行距离内。

**Dollar Tree** – 俗称“1美元”店。廉价超市，主要出售生活用品。各分店均不在步行距离内。

**Eastside Mart** – 一个个体的便利店，位于Wayland Square。设有UPS自取点。

## 食品超市



**Shaw's** – 这是针对全体收入人群的超市。除了食物，也销售生活用品。各分店均不在步行距离内。关于公交线路，参考本地交通。不需要办理积分卡。



**Stop' N Shop** – 类似Shaw's。各分店均不在步行距离内。一般与Shaw's共同分布。需要办理积分卡。



**Whole Foods** – 这是针对高收入人群的高档超市。除了食物，也销售一定生活用品。以销售有机食品为主。有两个分店：1) 261 Waterman St, Providence, RI 02906 (小型) 和Eastside Market比邻，离Wayland Square很近，超市门前还有RIPTA车站(35、78路)；2) 601 N Main St, Providence, RI 02904 (大型)。靠近Pembroke和University Heights，从Pembroke步行约需15分钟。Salad Bar菜品比较多，比较可口。



**Eastside Marketplace** – 这是针对中高收入人群的偏高档超市。除了食物，也销售一定生活用品。去年进行了店面装修和转型。性价比稍低。地址：165 Pitman St, Providence, RI 02906，离Wayland Square很近。若从Main Campus出发，可以考虑从Thayer Tunnel坐92路巴士，Eastside Marketplace是其终点站。不过，由于巴士线路绕经Fox Point/Wickenden，路上也需要一些时间。从Main Campus步行、骑车均可到达：步行需约20分钟，骑车时去程下坡，回程上坡(请注意单行道，并尽量在有自行车道的地方骑行)。每周三是学生折扣日，结账时凭学校ID可以打95折。Salad Bar性价比高，但是菜品比较少。



**Price Rite** – 这是一个针对低收入人群的廉价超市。食物质量适中。价格便宜。各分店均不在步行距离内。\*ALDI – 关于这个超市的说法不一。在本人看来，这是一个针对低收入人群的中等质量超市。价格适中。各分店均不在步行距离内。

超市推荐



## 亚洲超市

中西 (Chinese-American Mini Market) – 地址: 834 Park Ave, Cranston, RI 02910。这是全罗德岛华人所依赖的中国超市。性价比虽然一般,但是货品相对较全。新鲜食品成列较少。不在步行距离内。

Freedom Seafood – 毗邻中西超市,时令应新鲜活鱼海鲜。亦可堂食,海鲜贝类菜品口味不错,价格适中。不在步行距离以内。

V-mart – 这是全罗德岛最大的亚洲食品超市。性价比比较高。覆盖所有需求。生活用品较少且质量不高。不在步行距离内。

Asiana Food Market – 主要销售韩国日本食材。不在步行距离内。



# 校内生活

- 选课
- 校内资源
- 手续办理