

济南二中每周带量食谱 2025 年 10.27——11.2

10.27 菜谱			10.28 菜谱		
大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元	肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元
茄子素馅饼	面粉 60g茄子馅 80g	2.5 元	胡萝卜素馅饼	面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g	2.5 元
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元	麻汁饼	面粉 60g麻汁 30g	2 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元
肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元	热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元
手抓饼	手抓饼 100g鸡蛋 50g鸡排 100g	8 元	手抓饼	手抓饼 100g鸡蛋 50g鸡排 100g	8 元
牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 元	三明治	面粉 100g鸡蛋 70g火腿片 30g	5 元
麻辣肉饼	面粉 80g麻辣肉馅 60g	4.5 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元	麻辣肉饼	面粉 80g麻辣肉馅 60g	4.5 元
金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元
麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元	糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	金汤娃娃菜丸子	鸡肉丸 150g娃娃菜 50g	5.5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
红烧茄子	茄子 200g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 元
麻辣豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	葱烧豆腐	豆腐 200g大葱 50g	3 元
香菇什锦鸡丁	香菇 50g玉米粒 15g鸡丁 150g	5.5 元	麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元
木须肉	鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g	5.5 元	五花肉白菜粉皮	白菜 180g粉皮 20g猪肉 60g	5.5 元
油菜鸡蛋	油菜 150g鸡蛋 50g	3 元	茼蒿鸡蛋	茼蒿 150g鸡蛋 30g	3 元

清炒西兰花	西兰花 200g	3 元	青椒菜花	菜花 200g青椒 30g	3 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元	香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
把子肉	把子肉 130g	7 元	鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g青菜 60g	12 元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g青菜 60g	12 元	把子肉	把子肉 130g	7 元
山药枸杞炖排骨	山药 120g排骨 100g枸杞 10g	5.5 元	土豆炖排骨	土豆 150g排骨 80g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元	香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元
蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
炸茄盒	茄盒 30g	5.5 元	软炸虾仁	虾仁 100g	5.5 元
甜沫		免费	酸菜鱼	酸菜 120g鱼片 120g	5.5 元
10.29 菜谱			玉米粥		免费
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元	10.30 菜谱		
西胡素馅饼	面粉 60g西胡 80g鸡蛋 30g	2.5 元	肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元
大白菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g大白菜 50g	4.5 元	菠菜素馅饼	面粉 60g菠菜 80g鸡蛋 30g	2.5 元
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元
水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
烧麦	糯米 30g面粉 30g香菇 10g肉 10g	2.5 元	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元	酱香饼	面粉 80g番茄酱 30g火葱 10g	3 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	胡萝卜素包	面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 20g	1.5 元
手抓饼	手抓饼 100g鸡蛋 50g鸡排 100g	8 元	热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元
三明治	面粉 100g鸡蛋 70g火腿片 30g	5 元	手抓饼	手抓饼 100g鸡蛋 50g鸡排 100g	8 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元	花生烤饼	面粉 80g花生馅 70g	4.5 元
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元	麻辣肉饼	面粉 80g麻辣肉馅 60g	4.5 元

金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元
麻辣肉饼	面粉 80g麻辣肉馅 60g	4.5 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元
土豆干煸鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元	孜然羊肉	羊肉 200g孜然 10g	5.5 元
红烧茄子	茄子 200g	3 元	糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 元
麻婆豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
西兰花虾仁	西兰花 150g虾仁 50g	5.5 元	肉沫豆腐	豆腐 150g肉末 50g	5.5 元
麻辣藕块	莲藕 200g	3 元	麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元
地三鲜	茄子 80g土豆 60g青椒 50g	3 元	鱼香肉丝	笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g	5.5 元
绿豆芽炒合菜	绿豆芽 50g鲜粉皮 80g豆干 20g芹菜 5g	3 元	红烧肉鸽蛋	肉 150g鹌鹑蛋 50g	5.5 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元	清炒茼蒿	茼蒿 150g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元
把子肉	把子肉 130g	7 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元	把子肉	把子肉 130g	7 元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g青菜 60g	12 元	鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g青菜 60g	12 元
毛血旺	黄豆芽 80g毛肚 50g血 30g千叶豆腐 30g	5.5 元	香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元
香菇炖鸡	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元	丝瓜鸡蛋	丝瓜 150g鸡蛋 60g	3 元
锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
小米粥		免费	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
10.31 菜谱			软炸虾仁	虾仁 100g	5.5 元
芹菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 70g芹菜 50g	4.5 元	酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元
小白菜素馅饼	面粉 60g小白菜 80g鸡蛋 30g	2.5 元	蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	紫菜蛋花汤		免费

水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	11.1 菜谱		
酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元	肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元
糖饼	面粉 60g 白糖 20g	1.5 元	茴香苗素馅饼	面粉 60g 茴香苗 80g 鸡蛋 30g	2.5 元
白菜肉大包	面粉 80g 肉馅 50g 白菜 20g	2 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元
热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 元	水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 元	酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元
红豆烤饼	面粉 80g 红豆馅 70g	4.5 元	椒盐饼	面粉 60g 椒盐 20g	1.5 元
金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元	胡萝卜素包	面粉 60g 胡萝卜 30g 鸡蛋 20g	1.5 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 元	热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 元
麻辣肉饼	面粉 80g 麻辣肉馅 60g	4.5 元	手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 元
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	5 元	牛肉烤饼	面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g	7 元
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	麻辣肉饼	面粉 80g 麻辣肉馅 60g	4.5 元
咖喱鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g 鸡蛋 80g	3 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元
茶干西芹	西芹 150g 茶干 50g	3 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	5 元
红烧茄子	茄子 200g	3 元	麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元
辣椒炒豆腐	豆腐 170g 辣椒 30g	3 元	糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元
芹菜炒肉	芹菜 150g 肉 50g	3 元	虾仁西兰花	西兰花 150g 虾仁 50g	5.5 元
清炒茼蒿	茼蒿 150g	3 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g 鸡蛋 80g	3 元
辣炒菜花	菜花 200g 辣椒 20g	3 元	家常豆腐	豆腐 100g 卷心菜 100g	3 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元	鱼香肉丝	笋丝 150g 肉丝 80g 辣椒丝 30g	5.5 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元
玉米山药红烧肉	山药 100g 肉 150g 玉米 50g	5.5 元	清炒茼蒿	茼蒿 150g	3 元
鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元	香菇油菜	油菜 100g 香菇 60g	3 元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元	酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元

水煮肉片	肉片 120g 豆芽 80g	5.5 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
红烧排骨	土豆 150g 排骨 80g	5.5 元	孜然肉片	肉片 200g 孜然 10g	5.5 元
香菇炖鸡	香菇 60g 粉皮 40g 鸡块 80g	5.5 元	鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元
锅包肉	锅包肉 180g 黄瓜丝 20g	5.5 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元
酱肘子骨	肘子骨 100g	4 元	锅包肉	锅包肉 180g 黄瓜丝 20g	5.5 元
疙瘩汤		免费	水煮肉片	肉片 120g 豆芽 80g	5.5 元
11.2 菜谱			金汤肥牛	牛肉片 150g 娃娃菜 100g	5.5 元
酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元	玉米粥		免费
胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元			
肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元			
大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元			
水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元			
椒盐饼	面粉 60g 椒盐 20g	1.5 元			
肉松饼	面粉 60g 肉松 20g	1.5 元			
热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 元			
手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 元			
牛肉烤饼	面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g	7 元			
麻辣肉饼	面粉 80g 麻辣肉馅 60g	4.5 元			
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 元			
金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元			
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	5 元			
麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元			
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元			
西红柿炒蛋	西红柿 150g 鸡蛋 80g	3 元			
鱼香茄子	茄子 200g	3 元			

葱烧豆腐	豆腐 200g大葱 50g	3 元
冬瓜粉丝	冬瓜 150g粉丝 50g	3 元
茶干西芹	西芹 150g茶干 50g	3 元
炒素三鲜	绿豆芽 50g土豆丝 100g卷心菜 80g	3 元
清炒茼蒿	茼蒿 150g	3 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
把子肉	把子肉 130g	7 元
鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
宫保鸡丁饭	黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g	12 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
爆炒肉片	肉片 150g胡萝卜片 10g青椒 50g	5.5 元
辣子鸡	鸡块 150g辣椒 50g	5.5 元
玉米粥		免费