

济南二中每周带量食谱 2025 年 12.22——12.26

12.22 菜谱			12.23 菜谱		
大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
小白菜素馅饼	面粉 60g小白菜 80g鸡蛋 30g	2.5 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	莲藕肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g莲藕 40g	4.5 元
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	胡萝卜素包	面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 20g	1.5 元
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 元	肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元
酱香饼	面粉 80g番茄酱 30g火葱 10g	3 元	麻汁饼	面粉 60g麻汁 30g	2 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	烧麦	糯米 30g面粉 30g香菇 10g肉 10g	2.5 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
麻辣肉饼	面粉 80g麻辣肉馅 60g	4.5 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	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉肉 100g	5.5 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	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
糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元	土豆干煸鸡块	土豆 100g鸡块 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
糖醋茄子	茄子 200g	3 元	蘑菇炒鸡蛋	蘑菇 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
麻婆豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	辣椒炒豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g粉条 20g	3 元	酸辣绿豆芽	绿豆芽 200g	3 元
辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	3 元	白菜炖粉皮	粉皮 30g白菜 170g	3 元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 元	辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	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	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	宫保鸡丁饭	黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g	12 元
锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元	土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元
土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元	金汤肥牛	牛肉片 150g娃娃菜 100g	5.5 元
香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
木须肉	鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g	5.5 元	鱼香肉丝	笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g	5.5 元
小米粥		免费	山药枸杞炖排骨	山药 120g排骨 100g枸杞 10g	5.5 元
12.24 菜谱			干炸黄花鱼	黄花鱼 150g	5.5 元
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	甜沫		免费
胡萝卜素馅饼	面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g	2.5 元	12.25 菜谱		
大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元	大白菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g大白菜 50g	4.5 元
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	茄子素馅饼	面粉 60g茄子馅 80g	2.5 元
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	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	椒盐饼	面粉 60g椒盐 20g	1.5 元
牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 元	热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元
红豆烤饼	面粉 80g红豆馅 70g	4.5 元	酱香饼	面粉 80g番茄酱 30g火葱 10g	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
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元	三明治	面粉 100g鸡蛋 70g火腿片 30g	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

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
麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元	土豆干煸鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元
风味茄子	茄子 200g	5.5 元	糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元
肉沫豆腐	豆腐 150g肉 50g	5.5 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
炒合菜	绿豆芽 100g鲜粉皮 50g豆腐条 30g	5.5 元	蘑菇炖粉皮	蘑菇 150g粉皮 50g	3 元
酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元	鱼香茄子	茄子 200g	3 元
辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	3 元	冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 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	辣炒菜花	菜花 100g	3 元
把子肉	把子肉 130g	7 元	香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元
鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 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
金汤肥牛	牛肉片 150g娃娃菜 100g	5.5 元	鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
辣子鸡丁	鸡丁 120g辣椒 80g	5.5 元	宫保鸡丁饭	黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g	12 元
土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
鱼香肉丝	笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g	5.5 元	蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元
西兰花炒虾仁	西兰花 150g虾仁 50g	5.5 元	干锅鸡块	鸡块 120g青椒 80g	5.5 元
紫菜蛋花汤		免费	西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g牛肉 80g土豆 40g	5.5 元
12.26 菜谱			干炸鲳鱼	鲳鱼 1500g	5.5 元
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元	疙瘩汤		免费
胡萝卜素馅饼	面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g	2.5 元			
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			
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元			

糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元
烧麦	糯米 30g面粉 30g香菇 10g肉 10g	2.5 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 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
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
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
糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
麻婆豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元
糖醋茄子	茄子 200g	3 元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 元
芹菜炒腐竹	芹菜 150g腐竹 60g	3 元
蒜蓉西兰花	西兰花 150g蒜末 50g	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	5.5 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
辣子鸡块	鸡块 150g辣椒 50g	5.5 元
土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元
京酱肉丝	豆腐皮 80g肉丝 100g葱花 20g	5.5 元

蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元
青萝卜粉条炖大虾	青萝卜 70g大虾 100g粉条 30g	5.5 元
酱肘子骨	肘子骨 100g	4 元
玉米粥		免费