

济南二中每周带量食谱 2025 年 11.10——11.16

11.10 菜谱			11.11 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
胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元	茴香苗素馅饼	面粉 60g 茴香苗 80g 鸡蛋 30g	2.5 元
大白菜肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 60g 大白菜 50g	4.5 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	水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元
烧麦	糯米 30g 面粉 30g 香菇 10g 肉 10g	2.5 元	酱香饼	面粉 80g 番茄酱 30g 火葱 10g	3 元
肉松饼	面粉 60g 肉松 20g	1.5 元	三明治	面粉 100g 鸡蛋 70g 火腿片 30g	5 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
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
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
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元
金汤娃娃菜丸子	鸡肉丸 150g 娃娃菜 50g	5.5 元	糖醋里脊	小酥肉 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
红烧茄子	茄子 200g	3 元	鱼香茄子	茄子 200g	3 元
葱烧豆腐	豆腐 200g 大葱 50g	3 元	辣椒炒豆腐	豆腐 170g 辣椒 30g	3 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g 鸡蛋 80g	3 元	香菇什锦鸡丁	香菇 50g 玉米粒 15g 鸡丁 150g	5.5 元
五花肉白菜粉皮	白菜 180g 粉皮 20g 猪肉 60g	5.5 元	木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元
茼蒿鸡蛋	茼蒿 150g 鸡蛋 30g	3 元	油菜鸡蛋	油菜 150g 鸡蛋 50g	3 元

青椒菜花	菜花 200g青椒 30g	3 元	醋溜豆芽	绿豆芽 200g	3 元
香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元	清炒西兰花	西兰花 200g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	酱鸡腿	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
把子肉	把子肉 130g	7 元	鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
土豆炖排骨	土豆 150g排骨 80g	5.5 元	宫保鸡丁饭	黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g	12 元
香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元	山药枸杞炖排骨	山药 120g排骨 100g枸杞 10g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
软炸虾仁	虾仁 100g	5.5 元	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
酸菜鱼	酸菜 120g鱼片 120g	5.5 元	蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元
玉米粥		免费	炸茄盒	茄盒 30g	5.5 元
11.12 菜谱			甜沫		免费
莲藕肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g莲藕 40g	4.5 元	11.13 菜谱		
茄子素馅饼	面粉 60g茄子馅 80g	2.5 元	肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	西胡素馅饼	面粉 60g西胡 80g鸡蛋 30g	2.5 元
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	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	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	麻汁饼	面粉 60g麻汁 30g	2 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
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
牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 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	花生烤饼	面粉 80g花生馅 70g	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	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 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
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 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	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	糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
麻婆豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 元
黄瓜炒虾仁	黄瓜 140g虾仁 60g	5.5 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
油爆藕	莲藕 200g	3 元	肉沫豆腐	豆腐 150g肉末 50g	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	芹菜腐竹	腐竹 60g芹菜 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
炸黄花鱼	黄花鱼 150g	5.5 元	香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元
蘑菇炖鸡	蘑菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元	山药枸杞炖排骨	山药 120g排骨 100g枸杞 10g	5.5 元
锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元	蒜蓉小油菜	油菜 200g	3 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
小米粥		免费	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
11.14 菜谱			酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元
芹菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 70g芹菜 50g	4.5 元	紫菜蛋花汤		免费
小白菜素馅饼	面粉 60g小白菜 80g鸡蛋 30g	2.5 元	11.15 菜谱		

肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元
水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	菠菜素馅饼	面粉 60g菠菜 80g鸡蛋 30g	2.5 元
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元	水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
白菜肉大包	面粉 80g肉馅 50g白菜 20g	2 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	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	胡萝卜素包	面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 20g	1.5 元
红豆烤饼	面粉 80g红豆馅 70g	4.5 元	热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元
金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	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	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	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
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元
咖喱鸡块	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	麻辣鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元
茶干西芹	西芹 150g茶干 50g	3 元	糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元
鱼香茄子	茄子 200g	3 元	虾仁西兰花	西兰花 150g虾仁 50g	5.5 元
辣椒炒豆腐	豆腐 170g辣椒 30g	3 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
芹菜炒肉	芹菜 150g肉 50g	3 元	家常豆腐	豆腐 100g卷心菜 100g	3 元
清炒莴苣	莴苣 150g	3 元	鱼香肉丝	笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g	5.5 元
辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	3 元	木须肉	鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g	5.5 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元	清炒莴苣	莴苣 150g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	香菇油菜	油菜 100g香菇 60g	3 元
玉米山药红烧肉	山药 100g肉 150g玉米 50g	5.5 元	酱鸡腿	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	孜然肉片	肉片 200g孜然 10g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	鸭腿饭	鸭腿 200g青菜 40g	12 元
红烧排骨	土豆 150g排骨 80g	5.5 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g青菜 60g	12 元
辣子鸡	鸡块 150g辣椒 50g	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	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
西红柿炖牛腩	西红柿 120g牛肉 80g	5.5 元	金汤肥牛	牛肉片 150g娃娃菜 100g	5.5 元
疙瘩汤		免费	玉米粥		免费

11.16 菜谱

酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	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
水煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
烧麦	糯米 30g面粉 30g香菇 10g肉 10g	2.5 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