

济南二中每周带量食谱2025年10.20——10.26

10.20菜谱			10.21菜谱		
大白菜肉馅饼	面粉60g猪肉馅60g大白菜50g	4.5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	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	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
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	牛肉烧饼	面粉100g牛肉100g胡萝卜20g	7元
花生烤饼	面粉80g花生馅70g	4.5元	红豆烤饼	面粉80g红豆馅70g	4.5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
奥尔良鸡肉饼	烧饼80g奥尔良鸡肉肉100g	5.5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
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
麻辣鸡块	土豆100g鸡块100g	5.5元	糖醋里脊	小酥肉200g	5.5元
糖醋里脊	小酥肉200g	5.5元	土豆干煸鸡块	土豆100g鸡块100g	5.5元
西红柿炒蛋	西红柿150g鸡蛋80g	3元	清炒山药	山药200g	3元
鱼香茄子	茄子200g	3元	西红柿炒蛋	西红柿150g鸡蛋80g	3元
葱烧豆腐	豆腐200g大葱50g	3元	家常豆腐	豆腐100g卷心菜100g	3元
冬瓜粉丝	冬瓜150g粉丝50g	3元	西兰花虾仁	西兰花150g虾仁50g	5.5元
茶干西芹	西芹150g茶干50g	3元	香菇油菜	香菇60g油菜150g	3元
茼蒿鸡蛋	茼蒿150g鸡蛋30g	3元	辣炒菜花	菜花100g	3元
炒合菜	绿豆芽100g鲜粉皮50g豆腐条30g	3元	白菜炖粉条	白菜180g粉条20g	3元
香酥鸡腿	鸡腿150g	5元	酱鸡腿	鸡腿150g	5元
卤鸡蛋	鸡蛋80g	1.5元	卤鸡蛋	鸡蛋80g	1.5元
鸭腿饭	鸭腿200g青菜40g	12元	把子肉	把子肉130g	7元
宫保鸡丁饭	黄瓜100g鸡丁100g花生米30g	12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
爆炒肉片	肉片150g胡萝卜片10g青椒50g	5.5元	木须肉	鲜笋丝100g肉丝50g鸡蛋50g	5.5元
山药炖牛腩	山药130g牛腩70g	5.5元	鱼香肉丝	笋丝150g肉丝80g辣椒丝30g	5.5元
辣子鸡块	鸡块150g辣椒50g	5.5元	金汤肥牛	牛肉片150g娃娃菜100g	5.5元
水煮肉片	肉片120g豆芽80g	5.5元	孜然肉片	肉片200g孜然10g	5.5元
炸黄花鱼	黄花鱼150g	5.5元	红烧排骨	土豆150g排骨80g	5.5元
玉米粥		免费	锅包肉	锅包肉180g黄瓜丝20g	5.5元
10.22菜谱			甜沫		免费
			10.23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
茴香苗素馅饼	面粉60g茴香苗80g鸡蛋30g	2.5元	菠菜素馅饼	面粉60g菠菜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	芹菜肉馅饼	面粉60g猪肉馅70g芹菜50g	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
麻汁饼	面粉60g麻汁20g	2元	糖饼	面粉60g白糖20g	1.5元
肉松饼	面粉60g肉松20g	1.5元	胡萝卜素包	面粉60g胡萝卜30g鸡蛋20g	1.5元
热狗卷	面粉60g火腿肠60g	3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
三明治	面粉100g鸡蛋70g火腿片30g	5元	绿豆烤饼	面粉80g绿豆馅70g	4.5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
奥尔良鸡肉饼	烧饼80g奥尔良鸡肉肉100g	5.5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
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
麻辣鸡块	土豆100g鸡块100g	5.5元	咖喱鸡块	土豆100g鸡块100g	5.5元
糖醋里脊	小酥肉200g	5.5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	西红柿炒蛋	西红柿150g鸡蛋80g	3元
红烧茄子	茄子200g	3元	香菇油菜	油菜150g香菇50g	3元
麻辣豆腐	辣椒20g豆腐180g	3元			

炒合菜	绿豆芽100g鲜粉皮50g豆腐条30g	5.5元	红烧茄子	茄子200g	3元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜150g鸡肉丸50g	3元	肉沫豆腐	豆腐150g肉末50g	5.5元
白菜炖粉条	白菜180g粉条20g	3元	蒜蓉西兰花	西兰花150g蒜末50g	3元
辣炒菜花	菜花200g	3元	白菜炖粉条	白菜180g粉条20g	3元
酱鸡腿	鸡腿150g	5元	辣炒菜花	菜花200g辣椒20g	3元
卤鸡蛋	鸡蛋80g	1.5元	炸鸡腿	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	5.5元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排100g青菜60g	12元	木须肉	鲜笋丝100g肉丝50g鸡蛋50g	5.5元
香菇粉皮炖鸡块	香菇60g粉皮40g鸡80g	5.5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
锅包肉	锅包肉180g黄瓜丝20g	5.5元	蒜爆肉	肉片150g蒜50g	5.5元
酸菜鱼	酸菜100g鱼片100g黄豆芽40g	5.5元	油爆鸡丁	辣椒60g鸡丁100g胡萝卜20g	5.5元
疙瘩汤		免费	土豆炖鸡块	土豆150g鸡块80g	5.5元

10. 24菜谱

白菜肉大包	面粉80g肉馅50g白菜20g	2元	锅包肉	锅包肉180g黄瓜丝20g	5.5元
小白菜素馅饼	面粉60g小白菜80g鸡蛋30g	2.5元	紫菜蛋花汤		免费

10. 25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
水煮蛋	鸡蛋80g	1元	胡萝卜素馅饼	面粉60g胡萝卜80g鸡蛋30g	2.5元
酱肉包	面粉60g酱肉60g	2.5元	芹菜肉馅饼	面粉60g猪肉馅70g芹菜50g	4.5元
肉松饼	面粉60g肉松20g	1.5元	水煮蛋	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
热狗卷	面粉60g火腿肠60g	3元	糖饼	面粉60g白糖20g	1.5元
手抓饼	手抓饼100g鸡蛋50g鸡排100g	8元	牛肉烧饼	面粉100g牛肉100g胡萝卜20g	7元
花生烤饼	面粉80g花生馅70g	4.5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
奥尔良鸡肉饼	烧饼80g奥尔良鸡肉肉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	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奥尔良鸡肉肉100g	5.5元
糖醋鸡米花	鸡米花200g	5.5元	金针菇鸡肉饼	面粉80g金针菇30g鸡肉40g	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
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	糖醋里脊	小酥肉200g	5.5元
肉末豆腐	豆腐150g肉末50g	5.5元	西红柿炒蛋	西红柿150g鸡蛋80g	3元
白菜炖粉条	白菜180g粉条20g	3元	红烧茄子	茄子200g	3元
茶干芹菜	西芹150g茶干50g	3元	葱烧豆腐	豆腐200g大葱50g	3元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜150g鸡肉丸80g	3元	五花肉白菜粉皮	白菜180g粉皮20g猪肉60g	5.5元
辣炒菜花	菜花200g	3元	辣炒菜花	菜花200g	3元
酱鸡腿	鸡腿150g	5元	酸辣土豆丝	土豆丝200g	3元
卤鸡蛋	鸡蛋80g	1.5元	水煮肉片	肉片120g豆芽80g	5.5元
把子肉	把子肉130g	7元	干炸鸡腿	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
山药枸杞炖排骨	山药120g排骨100g枸杞10g	5.5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
香菇粉皮炖鸡块	香菇60g粉皮40g鸡块80g	5.5元	红烧排骨	土豆150g排骨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
炸带鱼块	带鱼块100g	5.5元	香菇粉皮炖鸡块	香菇60g粉皮40g鸡块80g	5.5元
西红柿鸡蛋汤		免费	玉米粥		免费

10. 26菜谱

酱肉包	面粉60g酱肉60g	2.5元
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
麻汁饼	面粉60g麻汁20g	2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
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
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
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
红烧茄子	茄子200g	3元
西红柿炒蛋	西红柿150g鸡蛋80g	3元
辣椒炒豆腐	豆腐170g辣椒30g	3元
炒合菜	绿豆芽100g鲜粉皮50g豆腐条30g	3元
辣炒藕条	藕条180g辣椒20g	3元
蒜蓉西兰花	西兰花150g蒜末50g	3元
把子肉	把子肉130g	7元
酱鸡腿	鸡腿150g	5元
卤鸡蛋	鸡蛋80g	1. 5元
土豆炖排骨	土豆150g排骨80g	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
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
水煮肉片	肉片120g豆芽80g	5. 5元
玉米粥		免费