

济南二中每周带量食谱 2025年12月1日—12月7日

12.1 菜谱			12.2 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	麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元
土豆干煸鸡块	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	清炒山药	山药 200g	3 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
葱烧豆腐	豆腐 200g 大葱 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	西兰花虾仁	西兰花 150g 虾仁 50g	5.5 元
茶干芹菜	芹菜 150g 茶干 50g	3 元	绿豆芽炒合菜	绿豆芽 50g 鲜粉皮 80g 豆干 20g 芹菜 5g	3 元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g 鸡肉丸 80g	3 元	辣炒菜花	菜花 100g	3 元

油爆藕	藕片 200g	3 元	白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元
酱鸡腿	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
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	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元
冬瓜炖排骨	冬瓜 150g 排骨 80g	5.5 元	木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g 豆芽 80g	5.5 元	鱼香肉丝	笋丝 150g 肉丝 80g 辣椒丝 30g	5.5 元
香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g 粉皮 40g 鸡块 80g	5.5 元	金汤肥牛	牛肉片 150g 娃娃菜 100g	5.5 元
锅包肉	锅包肉 180g 黄瓜丝 20g	5.5 元	孜然肉片	肉片 200g 孜然 10g	5.5 元
炸带鱼块	带鱼块 100g	5.5 元	酸菜鱼	酸菜 120g 鱼片 120g	5.5 元
疙瘩汤		免费	杏鲍菇炒肉片	杏鲍菇 150g 肉片 80g	5.5 元
12.3 菜谱			西红柿鸡蛋汤		免费
肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元	12.4 菜谱		
胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 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	茄子素馅饼	面粉 60g 茄子馅 80g	2.5 元
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 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	酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元
肉松饼	面粉 60g 肉松 20g	1.5 元	椒盐饼	面粉 60g 椒盐 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
牛肉烤饼	面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g	7 元	酱香饼	面粉 80g 番茄酱 30g 火葱 10g	3 元
红豆烤饼	面粉 80g 红豆馅 70g	4.5 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	三明治	面粉 100g 鸡蛋 70g 火腿片 30g	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

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
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
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
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
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
鱼香茄子	茄子 200g	3 元	西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
辣椒炒豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 元
炒合菜	绿豆芽 100g鲜粉皮 50g豆腐条 30g	5.5 元	奶白菜炖豆腐	豆腐 180g奶白菜 50g	3 元
冬瓜炖粉丝	冬瓜 150g粉丝 50g	3 元	油爆藕	藕片 200g	3 元
醋溜绿豆芽	绿豆芽 200g	3 元	芹菜腐竹	芹菜 150g腐竹 60g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g粉条 20g	3 元	黄豆芽粉条炖五花肉	黄豆芽 120g粉条 30g猪肉 80g	3 元
杏鲍菇炒肉片	杏鲍菇 150g肉片 80g	5.5 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	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	酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元
蘑菇炖鸡	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元	爆炒肉片	肉片 150g胡萝卜片 10g青椒 50g	5.5 元
油焖大虾	大虾 150g	5.5 元	山药炖牛腩	山药 130g牛腩 70g	5.5 元
锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元	辣子鸡块	鸡块 150g辣椒 50g	5.5 元
甜沫		免费	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
12.5 菜谱			酱鲅鱼块	鲅鱼 150g	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	12.6 菜谱		
大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 元	白菜肉大包	面粉 80g肉馅 50g白菜 20g	2 元

肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元	小白菜素馅饼	面粉 60g小白菜 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
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元	白煮蛋	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
热狗卷	面粉 60g火腿肠 60g	3 元	肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元
牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 元	胡萝卜素包	面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 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
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
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元	绿豆烤饼	面粉 80g绿豆馅 70g	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
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g	5.5 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g鸡排堡 100g	5 元
咖喱鸡块	土豆 100g鸡块 100g	5.5 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g	4.5 元
糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g奥尔良鸡肉肉 100g	5.5 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
芹菜腐竹	芹菜 150g腐竹 60g	3 元	糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元
地三鲜	茄子 100g土豆 100g青椒 30g	3 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	红烧茄子	茄子 200g	3 元
蒜蓉西兰花	西兰花 150g蒜末 50g	3 元	葱烧豆腐	豆腐 200g大葱 50g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g粉条 20g	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辣椒 20g	3 元	辣炒菜花	菜花 200g	3 元
香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元	地三鲜	茄子 100g土豆 100g青椒 30g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	锅包肉	锅包肉 180g黄瓜丝 20g	5.5 元
把子肉	把子肉 130g	5.5 元	酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元
木须肉	鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g	5.5 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
蒜爆肉	肉片 150g 蒜 50g	5.5 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元
山药枸杞炖排骨	山药 120g 排骨 100g 枸杞 10g	5.5 元	红烧排骨	土豆 150g 排骨 80g	5.5 元
土豆炖鸡块	土豆 150g 鸡块 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	香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g 粉皮 40g 鸡块 80g	5.5 元
紫菜蛋花汤		免费	玉米粥		免费

12.7 菜谱

肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元
西湖素馅饼	面粉 60g 西湖 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
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
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 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
糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 元
麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	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
红烧排骨	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