

济南二中每周带量食谱 2025 年 12.1——12.7

| 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 | | | 酱鲮鱼块 | 鲮鱼 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 |
| 西胡素馅饼 | 面粉 60g西胡 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 |