

## 济南二中每周带量食谱 2025年12.15——12.21

| 12.15 菜谱 |                            |       | 12.16 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   |
| 菠菜素馅饼    | 面粉 60g 菠菜 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 |
| 莲藕肉馅饼    | 面粉 60g 猪肉馅 60g 莲藕 40g      | 4.5 元 | 大葱猪肉馅饼   | 面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g   | 4.5 元 |
| 胡萝卜素包    | 面粉 60g 胡萝卜 30g 鸡蛋 20g      | 1.5 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 |
| 肉夹馍      | 烧饼 80g 猪肉 80g              | 6 元   | 糖饼       | 面粉 60g 白糖 20g           | 1.5 元 |
| 麻汁饼      | 面粉 60g 麻汁 30g              | 2 元   | 肉松饼      | 面粉 60g 肉松 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   | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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   |
| 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 |
| 红烧茄子     | 茄子 200g                    | 3 元   | 麻婆豆腐     | 辣椒 20g 豆腐 180g          | 3 元   |
| 西红柿炒蛋    | 西红柿 150g 鸡蛋 80g            | 3 元   | 蘑菇炒鸡蛋    | 蘑菇 150g 鸡蛋 80g          | 3 元   |
| 肉沫豆腐     | 豆腐 150g 肉末 50g             | 5.5 元 | 糖醋茄子     | 茄子 200g                 | 3 元   |
| 白菜炖粉条    | 白菜 180g 粉条 20g             | 3 元   | 冬瓜鸡肉丸    | 冬瓜 150g 鸡肉丸 80g         | 3 元   |
| 清炒莴苣     | 莴苣 150g                    | 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   | 辣炒藕条     | 藕条 200g                 | 3 元   |
| 辣炒菜花     | 菜花 180g 辣椒 20g             | 3 元   | 蒜蓉西兰花    | 西兰花 150g 蒜末 50g         | 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  | 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g      | 12 元  |
| 京酱肉丝    | 豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g | 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 | 辣子鸡块   | 鸡块 150g 辣椒 50g         | 5.5 元 |
| 土豆黑椒炖鸡丁 | 土豆 100g 鸡丁 100g        | 5.5 元 | 京酱肉丝   | 豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g | 5.5 元 |
| 辣子鸡块    | 鸡块 150g 辣椒 50g         | 5.5 元 | 土豆排骨   | 土豆 150g 排骨 80g         | 5.5 元 |
| 红烧鲅鱼    | 鲅鱼 150g                | 5.5 元 | 干炸带鱼   | 带鱼块 100g               | 5.5 元 |
| 小米粥     |                        | 免费    | 甜沫     |                        | 免费    |

### 12.17 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 | 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   | 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   |
| 牛肉烤饼   | 面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g | 7 元   | 糖饼     | 面粉 60g 白糖 20g              | 1.5 元 |
| 酱香饼    | 面粉 80g 番茄酱 30g 火葱 10g   | 3 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   | 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 | 三明治    | 面粉 100g 鸡蛋 70g 火腿片 30g     | 5 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   |
| 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g 奥尔良鸡肉肉 100g      | 5.5 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 | 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g      | 4.5 元 |

### 12.18 菜谱

|          |                        |       |         |                         |       |
|----------|------------------------|-------|---------|-------------------------|-------|
| 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 |
| 麻辣鸡块     | 土豆 100g 鸡块 100g        | 5.5 元 | 蘑菇粉皮炖肉  | 蘑菇 60g 粉皮 40g 肉 100g    | 5.5 元 |
| 蘑菇粉皮炖肉   | 蘑菇 60g 粉皮 40g 肉 100g   | 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   | 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   |
| 芹菜炒腐竹    | 芹菜 150g 腐竹 60g         | 3 元   | 麻婆豆腐    | 辣椒 20g 豆腐 180g          | 3 元   |
| 冬瓜鸡肉丸    | 冬瓜 150g 鸡肉丸 80g        | 3 元   | 白菜炖粉条   | 白菜 180g 粉条 20g          | 3 元   |
| 辣椒炒豆腐    | 豆腐 170g 辣椒 30g         | 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   | 冬瓜鸡肉丸   | 冬瓜 150g 鸡肉丸 80g         | 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   | 鸭腿饭     | 鸭腿 200g 青菜 40g          | 12 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  |
| 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   |
| 土豆鸽蛋炖红烧肉 | 土豆 100g 肉 80g 鹅鸽蛋 50g  | 5.5 元 | 京酱肉丝    | 豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g  | 5.5 元 |
| 水煮肉片     | 肉片 120g 豆芽 80g         | 5.5 元 | 辣子鸡块    | 鸡块 150g 辣椒 50g          | 5.5 元 |
| 木须肉      | 鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g | 5.5 元 | 土豆黑椒炖鸡丁 | 土豆 100g 鸡丁 100g         | 5.5 元 |
| 辣子鸡块     | 鸡块 150g 辣椒 50g         | 5.5 元 | 水煮肉片    | 肉片 120g 豆芽 80g          | 5.5 元 |
| 紫菜蛋花汤    |                        | 免费    | 疙瘩汤     |                         | 免费    |

## 12.19 菜谱

|        |                        |       |        |                       |       |
|--------|------------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| 肉夹馍    | 烧饼 80g 猪肉 80g          | 6 元   | 白菜肉大包  | 面粉 80g 肉馅 50g 白菜 20g  | 2 元   |
| 茄子素馅饼  | 面粉 60g 茄子馅 80g         | 2.5 元 | 小白菜素馅饼 | 面粉 60g 小白菜 80g 鸡蛋 30g | 2.5 元 |
| 大白菜肉馅饼 | 面粉 60g 猪肉馅 60g 大白菜 50g | 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 |

## 12.20 菜谱

|        |                         |       |          |                         |       |
|--------|-------------------------|-------|----------|-------------------------|-------|
| 椒盐饼    | 面粉 60g 椒盐 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   | 胡萝卜素包    | 面粉 60g 胡萝卜 30g 鸡蛋 20g   | 1.5 元 |
| 酱香饼    | 面粉 80g 番茄酱 30g 火葱 10g   | 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   | 牛肉烤饼     | 面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g | 7 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   |
| 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   | 奥尔良鸡肉饼   | 烧饼 80g 奥尔良鸡肉肉 100g      | 5.5 元 |
| 麻辣鸡块   | 土豆 100g 鸡块 100g         | 5.5 元 | 土豆炖鸡块    | 土豆 100g 鸡块 100g         | 5.5 元 |
| 肉沫豆腐   | 豆腐 150g 肉 50g           | 5.5 元 | 蘑菇粉皮炖肉   | 蘑菇 60g 粉皮 40g 肉 100g    | 5.5 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   |
| 冬瓜鸡肉丸  | 冬瓜 150g 鸡肉丸 80g         | 3 元   | 酸辣土豆丝    | 土豆丝 200g                | 3 元   |
| 酸辣绿豆芽  | 绿豆芽 200g                | 3 元   | 红烧茄子     | 茄子 200g                 | 3 元   |
| 辣炒菜花   | 菜花 200g                 | 3 元   | 白菜炖粉条    | 白菜 180g 粉条 20g          | 3 元   |
| 白菜炖粉条  | 白菜 180g 粉条 20g          | 3 元   | 蒜蓉奶白菜    | 奶白菜 200g                | 3 元   |
| 糖醋茄子   | 茄子 200g                 | 3 元   | 辣炒菜花     | 菜花 200g                 | 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 |
| 把子肉    | 把子肉 130g                | 5.5 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  |
| 宫保鸡丁饭  | 黄瓜 100g 鸡丁 100g 花生米 30g | 12 元  | 卡兹脆鸡排饭   | 卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g       | 12 元  |
| 京酱肉丝   | 豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g  | 5.5 元 | 土豆鸽蛋炖红烧肉 | 土豆 100g 肉 80g 鸽鹑蛋 50g   | 5.5 元 |
| 西红柿炖牛腩 | 西红柿 120g 牛肉 80g         | 5.5 元 | 辣子鸡块     | 鸡块 150g 辣椒 50g          | 5.5 元 |
| 鱼香肉丝   | 笋丝 150g 肉丝 80g 辣椒丝 30g  | 5.5 元 | 水煮肉片     | 肉片 120g 豆芽 80g          | 5.5 元 |

|      |                |       |     |               |       |
|------|----------------|-------|-----|---------------|-------|
| 辣子鸡块 | 鸡块 150g 辣椒 50g | 5.5 元 | 蒜爆肉 | 肉片 150g 蒜 50g | 5.5 元 |
| 玉米粥  |                | 免费    | 玉米粥 |               | 免费    |

12.21 菜谱

|        |                            |       |
|--------|----------------------------|-------|
| 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 |
| 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   |
| 咖喱鸡块   | 土豆 100g 鸡块 100g            | 5.5 元 |
| 麻婆豆腐   | 辣椒 20g 豆腐 180g             | 3 元   |
| 蘑菇炒鸡蛋  | 蘑菇 150g 鸡蛋 80g             | 3 元   |
| 芹菜炒茶干  | 芹菜 150g 茶干 50g             | 3 元   |
| 冬瓜炖粉丝  | 冬瓜 150g 粉丝 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   |

|          |                        |       |
|----------|------------------------|-------|
| 卤鸡蛋      | 鸡蛋 80g                 | 1.5 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  |
| 土豆鸽蛋炖红烧肉 | 土豆 100g 肉 80g 鸽鹑蛋 50g  | 5.5 元 |
| 辣子鸡块     | 鸡块 150g 辣椒 50g         | 5.5 元 |
| 木须肉      | 鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g | 5.5 元 |
| 玉米粥      |                        | 免费    |