

济南二中每周带量食谱 2026 年 2.1——2.8

2.1 菜谱			2.2 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
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
茴香苗素馅饼	面粉 60g 茴香苗 80g 鸡蛋 30g	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	牛肉烤饼	面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g	7 元
麻汁饼	面粉 60g 麻汁 30g	2 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
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
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
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	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	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉肉 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
土豆炖鸡块	土豆 100g 鸡块 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	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	麻婆豆腐	辣椒 20g 豆腐 180g	3 元
酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元	蘑菇炒鸡蛋	蘑菇 150g 鸡蛋 80g	3 元
红烧茄子	茄子 200g	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	白菜炖粉皮	粉皮 30g 白菜 170g	3 元
蒜蓉奶白菜	奶白菜 200g	3 元	辣炒藕条	藕条 200g	3 元
辣炒菜花	菜花 200g	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	宫保鸡丁饭	黄瓜 100g 鸡丁 100g 花生米 30g	12 元
土豆鸽蛋炖红烧肉	土豆 100g 肉 80g 鸽鹑蛋 50g	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	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	京酱肉丝	豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g	5.5 元
蒜爆肉	肉片 150g 蒜 50g	5.5 元	西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g 牛肉 80g 土豆 40g	5.5 元
玉米粥		免费	土豆黑椒炖鸡丁	土豆 100g 鸡丁 100g	5.5 元
2.3 菜谱			木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元
莲藕肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 60g 莲藕 40g	4.5 元	干炸黄花鱼	黄花鱼 150g	5.5 元
肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元	紫菜蛋花汤		免费
胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元	2.4 菜谱		
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	小白菜素馅饼	面粉 60g 小白菜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元
糖饼	面粉 60g 白糖 20g	1.5 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元
肉松饼	面粉 60g 肉松 20g	1.5 元	肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元
热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 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
红豆烤饼	面粉 80g 红豆馅 70g	4.5 元	烧麦	糯米 30g 面粉 30g 香菇 10g 肉 10g	2.5 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
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
金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 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	手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 元

糖醋鸡米花	鸡米花 200g	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	金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元
西红柿炒蛋	西红柿 150g 鸡蛋 80g	3 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 元
鱼香茄子	茄子 200g	3 元	蘑菇粉皮炖肉	蘑菇 60g 粉皮 40g 肉 100g	5.5 元
芹菜炒腐竹	芹菜 150g 腐竹 60g	3 元	麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g 鸡肉丸 80g	3 元	干炸鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
辣椒炒豆腐	豆腐 170g 辣椒 30g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元	麻婆豆腐	辣椒 20g 豆腐 180g	3 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元	白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	炒合菜	绿豆芽 50g 鲜粉皮 80g 豆干 20g 芹菜 5g	3 元
把子肉	把子肉 130g	7 元	冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g 鸡肉丸 80g	3 元
鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元	酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
土豆鸽蛋炖红烧肉	土豆 100g 肉 80g 鸽鹑蛋 50g	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	宫保鸡丁饭	黄瓜 100g 鸡丁 100g 花生米 30g	12 元
木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元	把子肉	把子肉 130g	7 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
娃娃菜炖虾仁	娃娃菜 100g 虾仁 100g	5.5 元	辣子鸡块	鸡块 150g 辣椒 50g	5.5 元
西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g 牛肉 80g 土豆 40g	5.5 元	山药枸杞炖排骨	山药 120g 排骨 100g 枸杞 10g	5.5 元
小米粥		免费	西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g 牛肉 80g 土豆 40g	5.5 元
2.5 菜谱			水煮肉片	肉片 120g 豆芽 80g	5.5 元
肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元	红烧鲅鱼	鲅鱼 150g	5.5 元
茄子素馅饼	面粉 60g 茄子馅 80g	2.5 元	疙瘩汤		免费
大白菜肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 60g 大白菜 50g	6 元	2.6 菜谱		
白煮蛋	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	小白菜素馅饼	面粉 60g 小白菜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元
椒盐饼	面粉 60g 椒盐 20g	1.5 元	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元
热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 元	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
酱香饼	面粉 80g 番茄酱 30g 火葱 10g	3 元	酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元
手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 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	胡萝卜素包	面粉 60g 胡萝卜 30g 鸡蛋 20g	1.5 元
金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元	热狗卷	面粉 60g 火腿肠 60g	3 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 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	牛肉烤饼	面粉 100g 牛肉 100g 胡萝卜 20g	7 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
辣椒炒豆腐	豆腐 170g 辣椒 30g	3 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元
土豆干煸鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉肉 100g	5.5 元
蘑菇炒鸡蛋	蘑菇 150g 鸡蛋 80g	3 元	麻辣鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元
酸辣绿豆芽	绿豆芽 200g	3 元	糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 元
辣炒菜花	菜花 200g	3 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
糖醋茄子	茄子 200g	3 元	白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元
香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元	清炒莴苣	莴苣 150g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g 鸡肉丸 80g	3 元
把子肉	把子肉 130g	5.5 元	辣炒菜花	菜花 180g 辣椒 20g	3 元
鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元	酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元
宫保鸡丁饭	黄瓜 100g 鸡丁 100g 花生米 30g	12 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
京酱肉丝	豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g	5.5 元	把子肉	把子肉 130g	7 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

西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g 牛肉 80g 土豆 40g	5.5 元	卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元
青萝卜丝炖大虾	萝卜丝 120g 大虾 80g	5.5 元	京酱肉丝	豆腐皮 80g 肉丝 100g 葱花 20g	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
土豆炖鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元	土豆黑椒炖鸡丁	土豆 100g 鸡丁 100g	5.5 元
玉米粥		免费	冬瓜炖排骨	冬瓜 150g 排骨 80g	5.5 元
2.7 菜谱			西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g 牛肉 80g 土豆 40g	5.5 元
酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g	2.5 元	辣子鸡块	鸡块 150g 辣椒 50g	5.5 元
胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 80g 鸡蛋 30g	2.5 元	木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元
肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元	甜沫		免费
大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元	2.8 菜谱		
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元	肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	6 元
糖饼	面粉 60g 白糖 20g	1.5 元	胡萝卜素馅饼	面粉 60g 胡萝卜 80g 鸡蛋 30g	2.5 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	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 猪肉馅 80g 大葱 10g	4.5 元
手抓饼	手抓饼 100g 鸡蛋 50g 鸡排 100g	8 元	白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元
三明治	面粉 100g 鸡蛋 70g 火腿片 30g	5 元	糖饼	面粉 60g 白糖 20g	1.5 元
麻辣肉饼	面粉 80g 麻辣肉馅 60g	4.5 元	烧麦	糯米 30g 面粉 30g 香菇 10g 肉 10g	2.5 元
奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 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
香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	5 元	三明治	面粉 100g 鸡蛋 70g 火腿片 30g	5 元
咖喱鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元	麻辣肉饼	面粉 80g 麻辣肉馅 60g	4.5 元
麻婆豆腐	辣椒 20g 豆腐 180g	3 元	奥尔良鸡肉饼	烧饼 80g 奥尔良鸡肉 100g	5.5 元
蘑菇炒鸡蛋	蘑菇 150g 鸡蛋 80g	3 元	金针菇鸡肉饼	面粉 80g 金针菇 30g 鸡肉 40g	4.5 元
芹菜炒茶干	芹菜 150g 茶干 50g	3 元	香辣堡鸡肉饼	烧饼 80g 鸡排堡 100g	5 元
冬瓜炖粉丝	冬瓜 150g 粉丝 50g	3 元	咖喱鸡块	土豆 100g 鸡块 100g	5.5 元

辣炒菜花	菜花 200g	3 元	麻婆豆腐	辣椒 20g 豆腐 180g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元	蘑菇炒鸡蛋	蘑菇 150g 鸡蛋 80g	3 元
香酥鸡腿	鸡腿 150g	5 元	芹菜炒茶干	芹菜 150g 茶干 50g	3 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元	冬瓜炖粉丝	冬瓜 150g 粉丝 50g	3 元
鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元	辣炒菜花	菜花 200g	3 元
卡兹脆鸡排饭	卡兹脆鸡排 100g 青菜 60g	12 元	白菜炖粉条	白菜 180g 粉条 20g	3 元
土豆鸽蛋炖红烧肉	土豆 100g 肉 80g 鹅鹑蛋 50g	5.5 元	酱鸡腿	鸡腿 150g	5 元
辣子鸡块	鸡块 150g 辣椒 50g	5.5 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
木须肉	鲜笋丝 100g 肉丝 50g 鸡蛋 50g	5.5 元	鸭腿饭	鸭腿 200g 青菜 40g	12 元
玉米粥		免费	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 鹅鹑蛋 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