

济南二中每周带量食谱 2026 年 1.12——1.18

1.12 菜谱			1.13 菜谱		
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 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
大葱猪肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g	4.5 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
椒盐饼	面粉 60g椒盐 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	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
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	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	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	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	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
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
麻婆豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	红烧茄子	茄子 200g	3 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
糖醋茄子	茄子 200g	3 元	肉沫豆腐	豆腐 150g肉末 50g	5.5 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	清炒茼蒿	茼蒿 150g	3 元
辣炒藕条	藕条 200g	3 元	冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 元
蒜蓉西兰花	西兰花 150g蒜末 50g	3 元	辣炒菜花	菜花 180g辣椒 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
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
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	蒜香排骨	排骨 150g	10 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
西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g牛肉 80g土豆 40g	5.5 元	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
蒜香排骨	排骨 150g	10 元	土豆黑椒炖鸡丁	土豆 100g鸡丁 100g	5.5 元
干炸带鱼	带鱼块 100g	5.5 元	辣子鸡块	鸡块 150g辣椒 50g	5.5 元
小米粥		免费	甜沫		免费
1. 14 菜谱			1. 15 菜谱		
大白菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g大白菜 50g	6 元	酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元
茴香苗素馅饼	面粉 60g茴香苗 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
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	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

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	土豆干煸鸡块	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	肉沫豆腐	豆腐 150g肉 50g	5.5 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
鱼香茄子	茄子 200g	3 元	冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 元
芹菜炒腐竹	芹菜 150g腐竹 60g	3 元	酸辣绿豆芽	绿豆芽 200g	3 元
冬瓜鸡肉丸	冬瓜 150g鸡肉丸 80g	3 元	辣炒菜花	菜花 200g	3 元
辣椒炒豆腐	豆腐 170g辣椒 30g	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	糖醋茄子	茄子 200g	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	5.5 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
西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g牛肉 80g土豆 40g	5.5 元	蒜香排骨	排骨 150g	10 元
蒜香排骨	排骨 150g	10 元	西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g牛肉 80g土豆 40g	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
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
冬瓜炖排骨	冬瓜 150g排骨 80g	5.5 元	玉米粥		免费
紫菜蛋花汤		免费	1.17 菜谱		
1.16 菜谱			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
胡萝卜素馅饼	面粉 60g胡萝卜 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
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	肉松饼	面粉 60g肉松 20g	1.5 元
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 元	胡萝卜素包	面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 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
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	牛肉烤饼	面粉 100g牛肉 100g胡萝卜 20g	7 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	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	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
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	酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元
红烧茄子	茄子 200g	3 元	红烧茄子	茄子 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
白菜炖粉条	白菜 180g粉条 20g	3 元	蒜蓉奶白菜	奶白菜 200g	3 元
芹菜腐竹	芹菜 150g腐竹 60g	3 元	辣炒菜花	菜花 200g	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鹌鹑蛋 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
西红柿土豆炖牛腩	西红柿 60g牛肉 80g土豆 40g	5.5 元	水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元

蒜香排骨	排骨 150g	10 元	蒜爆肉	肉片 150g蒜 50g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	玉米粥		免费
疙瘩汤		免费			
1. 18 菜谱					
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 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			
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鹌鹑蛋 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