

济南二中每周带量食谱 2025 年 12.29——12.31

12.29 菜谱			12.30 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
胡萝卜素馅饼	面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g	2.5 元	茴香苗素馅饼	面粉 60g茴香苗 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	大白菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 60g大白菜 50g	4.5 元
水煮蛋	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	水煮蛋	鸡蛋 80g	1 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
三明治	面粉 100g鸡蛋 70g火腿片 30g	5 元	肉松饼	面粉 60g肉松 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
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
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
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	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
糖醋鸡米花	鸡米花 200g	5.5 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	糖醋里脊	小酥肉 200g	5.5 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	风味茄子	茄子 200g	5.5 元
辣椒炒豆腐	辣椒 20g豆腐 180g	3 元	清炒莴苣	莴苣 150g	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
辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	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	辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	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	把子肉	把子肉 130g	7 元
把子肉	把子肉 130g	7 元	卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 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
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元	土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元
土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元	杏鲍菇炒鸡丁	杏鲍菇 170g鸡丁 30g	5.5 元
冬瓜炖排骨	冬瓜 150g排骨 80g	5.5 元	京酱肉丝	豆腐皮 80g肉丝 100g葱花 20g	5.5 元
辣子鸡丁	鸡丁 120g辣椒 80g	5.5 元	香菇粉皮炖鸡块	香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g	5.5 元
干炸带鱼	带鱼块 100g	5.5 元	干炸黄花鱼	黄花鱼 150g	5.5 元
玉米粥		免费	疙瘩汤		免费
	12.31 菜谱				
芹菜肉馅饼	面粉 60g猪肉馅 70g芹菜 50g	4.5 元			
茄子素馅饼	面粉 60g茄子馅 80g	2.5 元			
肉夹馍	烧饼 80g猪肉 80g	6 元			
白煮蛋	鸡蛋 80g	1 元			
酱肉包	面粉 60g酱肉 60g	2.5 元			
糖饼	面粉 60g白糖 20g	1.5 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			
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			
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
西红柿炒蛋	西红柿 150g鸡蛋 80g	3 元
肉沫豆腐	豆腐 150g肉 50g	5.5 元
酸辣土豆丝	土豆丝 200g	3 元
鱼香茄子	茄子 200g	3 元
白菜炖粉条	白菜 180g粉条 20g	3 元
辣炒菜花	菜花 200g辣椒 20g	3 元
把子肉	把子肉 130g	7 元
卤鸡蛋	鸡蛋 80g	1.5 元
酱鸡腿	鸡腿 150g	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
金汤肥牛	牛肉片 150g娃娃菜 100g	5.5 元
辣子鸡块	鸡块 150g辣椒 50g	5.5 元
土豆鹌鹑蛋炖红烧肉	土豆 100g肉 80g鹌鹑蛋 50g	5.5 元
娃娃菜炒虾仁	娃娃菜 150g虾仁 50g	5.5 元
水煮肉片	肉片 120g豆芽 80g	5.5 元
紫菜蛋花汤		免费