

2021 年度上学期第十周食谱

(2021 年 11 月 8 日—2021 年 11 月 12 日)

日期	水果	午餐	午点
11 月 8 日 (周一)	哈密瓜 葡萄干	卤水鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 蛋糕
11 月 9 日 (周二)	苹果 猕猴桃	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	牛奶 馒头
11 月 10 日 (周三)	火龙果	彩蔬炒虾仁 瘦肉南瓜 米饭 芥菜肉片咸蛋汤	芋头瘦肉粥 豆沙卷
11 月 11 日 (周四)	雪梨 圣女果	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 红豆吐司
11 月 12 日 (周五)	香蕉 蔓越莓干	什锦肉汁捞面 紫菜虾皮肉片汤	牛奶 奶酪餐包