

2021 年度上学期第十四周食谱 (2021 年 12 月 6 日—2021 年 12 月 10 日)

| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------|-------------|
| 12 月 6 日 (周一) | 桔子 葡萄干 | 土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤 | 牛奶 红豆餐包 |
| 12 月 7 日 (周二) | 提子 香蕉 | 瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤 | 牛奶 南瓜馒头 |
| 12 月 8 日 (周三) | 红心柚 | 杏鲍菇圆椒炒肉 支竹节瓜烩虾米 米饭 枸杞猪肝瘦肉汤 | 菜心瘦肉螺丝粉 |
| 12 月 9 日 (周四) | 雪梨 圣女果 | 蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 双豆土茯苓瘦肉汤 | 牛奶 芝士条 |
| 12 月 10 日 (周五) | 苹果 山楂饼 | 彩蔬肉丝捞面 白菜豆腐肉片汤 | 牛奶 胡萝卜吐司 |