

2021 年度上学期第一周食谱 (2021 年 9 月 13 日—2021 年 9 月 18 日)

日期	水果	午餐	午点
9 月 13 日 (周一)	橙子 葡萄干	蜜汁叉烧 青瓜 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 红豆餐包
9 月 14 日 (周二)	圣女果 香蕉	瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤	牛奶 白糖糕
9 月 15 日 (周三)	火龙果	杏鲍菇圆椒炒肉 支竹节瓜烩虾米 米饭 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 花卷
9 月 16 日 (周四)	雪梨 提子	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	牛奶 芝士条
9 月 17 日 (周五)	苹果 蔓越莓	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 胡萝卜吐司
9 月 18 日 (周六)	西瓜	好味骨 虾米冬瓜 米饭 西红柿鸡蛋瘦肉汤	牛奶 蛋挞