

2021 年度下学期第二周食谱 (2022 年 2 月 28 日—2022 年 3 月 4 日)

日期	水果	午餐	午点
2 月 28 日 (周一)	桔子 葡萄干	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 雪耳百合红枣鸡汤	牛奶 豆沙面包
3 月 1 日 (周二)	柚子 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
3 月 2 日 (周三)	提子	杏鲍菇圆椒炒肉 支竹节瓜烩虾米 米饭 枸杞猪肝瘦肉汤	冬菇胡萝卜鸡肉面
3 月 3 日 (周四)	雪梨 圣女果	青瓜红萝卜炒虾仁 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜薏米鸭汤	牛奶 马拉糕
3 月 4 日 (周五)	苹果 蔓越莓	三丝炒河粉 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 蛋挞