

2021 年度下学期第四周食谱

(2022 年 3 月 14 日—2022 年 3 月 18 日)

日期	水果	午餐	午点
3 月 14 日 (周一)	哈密瓜 葡萄干	红烧鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 蛋糕
3 月 15 日 (周二)	苹果 砂糖橘	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	牛奶 馒头
3 月 16 日 (周三)	火龙果	彩蔬炒鱿鱼丝 瘦肉南瓜 米饭 芥菜肉片咸蛋汤	芋头瘦肉粥
3 月 17 日 (周四)	雪梨 圣女果	瑶柱蒸水蛋 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 排包
3 月 18 日 (周五)	香蕉 蔓越莓干	蟹味菇肉末豆腐 鲮鱼丸油麦菜 米饭 菜心肉片汤	牛奶 方片包