

## 2020 年度下学期第十九周食谱 (2021 年 7 月 5 日—2021 年 7 月 9 日)

日期	水果	午餐	午点
7月5日 (周一)	橙子 葡萄干	卤水鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 排包
7月6日 (周二)	苹果 圣女果	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	牛奶 馒头
7月7日 (周三)	火龙果	彩蔬炒虾仁 瘦肉南瓜 米饭 芥菜肉片咸蛋汤	牛奶 豆沙卷
7月8日 (周四)	雪梨 蔓越莓干	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 蛋糕
7月9日 (周五)	香蕉 蓝莓	蜜汁鸡翅 小棠菜扒双菇 米饭 赤小豆粉葛脊骨汤	牛奶 马拉糕