

## 2020 年度上学期第十四周食谱 (2021 年 5 月 31 日—2021 年 6 月 4 日)

日期	水果	午餐	午点
5 月 31 日 (周一)	苹果 葡萄干	蜜汁叉烧 肉末茄子 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 馒头
6 月 1 日 (周二)	西瓜 提子	自助餐: 鱼蛋、波波肠、鸡翅、蛋 挞、披萨、三丝炒面、菜心肉粥、 健菌多	牛奶 红豆餐包
6 月 2 日 (周三)	香蕉	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 花卷
6 月 3 日 (周四)	雪梨 木瓜	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	牛奶 菠萝包
6 月 4 日 (周五)	桔子 蔓越莓干	彩蔬肉丝炒饭 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 胡萝卜吐司