

2020 年度上学期第十四周食谱 (2020 年 12 月 7 日—2020 年 12 月 11 日)

日期	水果	午餐	午点
12 月 7 日 (周一)	哈密瓜	彩蔬烩鲜鸡 莴笋炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 沙拉吐司
12 月 8 日 (周二)	苹果	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	小米瘦肉芋头粥 馒头
12 月 9 日 (周三)	提子	彩蔬炒虾仁 瘦肉南瓜 米饭 芥菜肉片咸蛋汤	牛奶 蛋糕
12 月 10 日 (周四)	雪梨	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	三鲜米粉
12 月 11 日 (周五)	香蕉	肉末豆腐 鲛鱼油麦菜 米饭 菜心肉片汤	牛奶 奶酪餐包