

2020 年度上学期第十七周食谱 (2021 年 6 月 21 日—2021 年 6 月 25 日)

日期	水果	午餐	午点
6 月 21 日 (周一)	苹果 木瓜	蜜汁叉烧 肉末茄子 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 馒头
6 月 22 日 (周二)	香蕉 葡萄干	瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤	牛奶 蛋挞
6 月 23 日 (周三)	提子	彩蔬肉丝炒河粉 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 花卷
6 月 24 日 (周四)	雪梨 猕猴桃	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	牛奶 紫米棒
6 月 25 日 (周五)	桔子 蔓越莓干	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 红豆吐司