

2021 年度上学期第一周食谱

(2021 年 9 月 4 日—2021 年 9 月 10 日)

日期	水果	午餐	午点
9 月 4 日 (周六)	香蕉	彩蔬肉丝炒河粉 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 豆沙卷
9 月 5 日 (周日)	雪梨	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 餐包
9 月 6 日 (周一)	哈密瓜 葡萄干	卤水鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 红豆吐司
9 月 7 日 (周二)	苹果 猕猴桃	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	牛奶 馒头
9 月 8 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 蛋糕
9 月 9 日 (周四)	雪梨 圣女果	青菜肉汁肠粉 淮山茨实水鸭汤	牛奶 马拉糕
9 月 10 日 (周五)	香蕉 蔓越莓干	韭黄肉末豆腐 鲮鱼油麦菜 米饭 菜心肉片汤	牛奶 奶酪餐包