

2021 年度上学期第四周食谱

(2021 年 9 月 26 日—2021 年 9 月 30 日)

日期	水果	午餐	午点
9 月 26 日 (周日)	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 马拉糕
9 月 27 日 (周一)	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 28 日 (周二)	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 29 日 (周三)	雪梨 圣女果	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 红豆吐司
9 月 30 日 (周四)	香蕉 蔓越莓干	韭黄肉末豆腐 鲮鱼丸油麦菜 米饭 菜心肉片汤	牛奶 奶酪餐包