

2020 年度下学期第一周食谱 (2021 年 3 月 22 日—2020 年 3 月 26 日)

| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
|------------------|----|---------------------------------|---------------|
| 3 月 22 日 (周一) | 橙子 | 彩蔬烩鲜鸡 莴笋炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤 | 牛奶 红豆吐司 |
| 3 月 23 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 |
| 3 月 24 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 椰蓉餐包 |
| 3 月 25 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 |
| 3 月 26 日 (周五) | 香蕉 | 肉末豆腐 鲮鱼油麦菜 米饭 菜心肉片汤 | 牛奶 奶酪餐包 |