

2021 年度上学期第十九周食谱

(2022 年 1 月 10 日—2022 年 1 月 15 日)

日期	水果	午餐	午点
1 月 10 日 (周一)	哈密瓜 蔓越莓干	卤水鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 南瓜馒头
1 月 11 日 (周二)	苹果 冰糖橘	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 白萝卜肉片汤	牛奶 豆沙面包
1 月 12 日 (周三)	火龙果	彩蔬炒虾仁 瘦肉南瓜 米饭 芥菜肉片咸蛋汤	芋头瘦肉粥
1 月 13 日 (周四)	雪梨 蓝莓	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 蛋糕
1 月 11 日 (周五)	橙子	好味骨 虾米冬瓜 米饭 淮山扁豆牛骨汤	牛奶 花卷
1 月 15 日 (周六)	香蕉 葡萄干	什锦肉汁捞面 紫菜虾皮肉片汤	牛奶 蛋挞