

## 2021 年度上学期第十一周食谱 (2021 年 11 月 15 日—2021 年 11 月 19 日)

日期	水果	午餐	午点
11 月 15 日 (周一)	桔子 葡萄干	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 红豆餐包
11 月 16 日 (周二)	柚子 香蕉	瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤	牛奶 南瓜馒头
11 月 17 日 (周三)	提子	杏鲍菇圆椒炒肉 支竹节瓜烩虾米 米饭 枸杞猪肝瘦肉汤	菜心瘦肉螺丝粉
11 月 18 日 (周四)	雪梨 圣女果	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 双豆土茯苓瘦肉汤	牛奶 芝士条
11 月 19 日 (周五)	苹果 蔓越莓	彩蔬肉丝猪肠粉 三鲜豆腐汤	牛奶 胡萝卜吐司