

2020 年度上学期第十三周食谱 (2020 年 11 月 30 日—2020 年 12 月 4 日)

日期	水果	午餐	午点
11 月 30 日 (周一)	桔子	蜜汁叉烧 青瓜 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 红豆餐包
12 月 1 日 (周二)	圣女果	瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤	红枣莲子糖水 鸡蛋
12 月 2 日 (周三)	香蕉	彩蔬肉丝炒面 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 紫米元气棒
12 月 3 日 (周四)	雪梨	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 清补凉竹丝鸡汤	青菜瘦肉粥 馒头
12 月 4 日 (周五)	苹果	卤水鸡翅 瘦肉菜心 米饭 萝卜肉片汤	牛奶 胡萝卜吐司