

2021 年度上学期第八周食谱 (2021 年 10 月 25 日—2021 年 10 月 29 日)

日期	水果	午餐	午点
10 月 25 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
10 月 26 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
10 月 27 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	冬菇胡萝卜鸡肉面
10 月 28 日 (周四)	雪梨 圣女果	俄罗斯美食体验: 红肠 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	牛奶 芝士条
10 月 29 日 (周五)	苹果 蔓越莓	彩蔬肉丝猪肠粉 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 胡萝卜吐司