

## 2021 年度上学期第十八周食谱 (2022 年 1 月 4 日—2022 年 1 月 7 日)

日期	水果	午餐	午点
1 月 3 日 (周一)	元旦假期		
1 月 4 日 (周二)	桔子 提子	三丝牛肉 肉片娃娃菜 米饭 无花果菜干猪骨汤	牛奶 马拉糕
1 月 5 日 (周三)	柚子	三色水蛋 肉末茄子 米饭 赤小豆粉葛脊骨汤	雪耳红枣莲子糖水 红薯
1 月 6 日 (周四)	苹果 蔓越莓干	茄汁龙利鱼 肉片花菜 米饭 彩蔬瘦肉羹	牛奶 迷你菠萝包
1 月 7 日 (周五)	雪梨 香蕉	有味饭 淮山茨实水鸭汤	牛奶 蛋挞