

# 2021 年度上学期第十三周食谱

(2021 年 11 月 29 日—2021 年 12 月 3 日)

日期	水果	午餐	午点
11 月 29 日 (周一)	哈密瓜 葡萄干	卤水鸡腿 三丝炒肉 米饭 雪耳无花果猪展汤	牛奶 奶酪餐包
11 月 30 日 (周二)	苹果 冰糖橘	胡萝卜马蹄肉饼 白菜粉丝 米饭 菠菜番茄瘦肉	牛奶 红豆吐司
12 月 1 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 豆沙卷
12 月 2 日 (周四)	雪梨 蓝莓	巴西美食体验：烤肉 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 馒头
12 月 3 日 (周五)	香蕉 蔓越莓干	什锦肉汁捞面 紫菜虾皮肉片汤	牛奶 蛋糕