|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 9月13日（周一） | 橙子葡萄干 | 蜜汁叉烧青瓜米饭白菜豆腐瘦肉汤 | 牛奶红豆餐包 |
| 9月14日 （周二） | 圣女果香蕉 | 瑶柱蒸水蛋豆角肉末米饭胡萝卜玉米猪骨汤 | 牛奶白糖糕 |
| 9月15日 （周三） | 火龙果 | 杏鲍菇圆椒炒肉支竹节瓜烩虾米米饭枸杞猪肝瘦肉汤 | 牛奶花卷 |
| 9月16日 （周四） | 雪梨提子 | 蒸鱼饼西红柿炒蛋米饭冬瓜肉片汤 | 牛奶芝士条 |
| 9月17日 （周五） | 苹果蔓越莓 | 土豆焖牛肉肉末青菜米饭清补凉竹丝鸡汤 | 牛奶胡萝卜吐司 |

 2021年度上学期第一周食谱 (2021年9月13日—2021年9月18日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9月18日（周六） | 西瓜 | 好味骨虾米冬瓜米饭西红柿鸡蛋瘦肉汤 | 牛奶蛋挞 |