|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |