2021年度上学期第四周食谱

(2021年9月26日—2021年9月30日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 9月26日（周日） | 哈密瓜葡萄干 | 卤水鸡腿三丝炒肉米饭雪耳无花果猪展汤 | 牛奶马拉糕 |
| 9月27日（周一） | 苹果猕猴桃 | 胡萝卜马蹄肉饼白菜粉丝米饭菠菜番茄瘦肉 | 牛奶馒头 |
| 9月28日 （周二） | 火龙果 | 彩蔬炒虾仁瘦肉南瓜米饭芥菜肉片咸蛋汤 | 牛奶蛋糕 |
| 9月29日 （周三） | 雪梨圣女果 | 豉汁排骨冬菇生菜米饭花生眉豆鸡脚汤 | 牛奶红豆吐司 |
| 9月 30日 （周四） | 香蕉蔓越莓干 | 韭黄肉末豆腐鲮鱼丸油麦菜米饭菜心肉片汤 | 牛奶奶酪餐包 |