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 |