|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 10月5日  （周二） | 国庆假期 | | |
| 10月6日 （周三） |
| 10月7日 （周四） |
| 10月8日 （周五） | 提子 | 蜜汁叉烧  青瓜  米饭  白菜豆腐瘦肉汤 | 牛奶  豆沙卷 |
| 10月9日 （周六） | 苹果  蔓越莓干 | 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年度上学期第五周食谱 (2021年10月8日—2021年10月9日)