2021年度上学期第九周食谱 (2021年11月1日—2021年11月5日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 11月1日  （周一） | 哈密瓜  葡萄干 | 好味骨  虾米冬瓜  米饭  淮山扁豆牛骨汤 | 牛奶  蛋挞 |
| 11月2日 （周二） | 桔子  柚子 | 三丝牛肉  肉片娃娃菜  米饭  无花果菜干猪骨汤 | 牛奶  花卷 |
| 11月3日 （周三） | 提子 | 三色水蛋  肉末茄子  米饭  赤小豆粉葛脊骨汤 | 雪耳红枣莲子糖水  鸡蛋 |
| 11月 4日 （周四） | 苹果  蓝莓干 | 茄汁龙利鱼  肉片花菜  米饭  彩蔬瘦肉羹 | 牛奶  迷你菠萝包 |
| 11月5日 （周五） | 雪梨  香蕉 | 有味饭  淮山茨实水鸭汤 | 牛奶  马拉糕 |