2021年度上学期第十周食谱

(2021年11月8日—2021年11月12日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 11月8日  （周一） | 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  蛋糕 |
| 11月9日 （周二） | 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 |
| 11月10日 （周三） | 火龙果 | 彩蔬炒虾仁  瘦肉南瓜  米饭  芥菜肉片咸蛋汤 | 芋头瘦肉粥  豆沙卷 |
| 11月 11日 （周四） | 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 |
| 11月 12日 （周五） | 香蕉  蔓越莓干 | 什锦肉汁捞面  紫菜虾皮肉片汤 | 牛奶  奶酪餐包 |