|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 11月15日（周一） | 桔子葡萄干 | 土豆焖牛肉肉末青菜米饭清补凉竹丝鸡汤 | 牛奶红豆餐包 |
| 11月16日 （周二） | 柚子香蕉 | 瑶柱蒸水蛋豆角肉末米饭胡萝卜玉米猪骨汤 | 牛奶南瓜馒头 |
| 11月17日 （周三） | 提子 | 杏鲍菇圆椒炒肉支竹节瓜烩虾米米饭枸杞猪肝瘦肉汤 | 菜心瘦肉螺丝粉 |
| 11月18日 （周四） | 雪梨圣女果 | 蒸鱼饼西红柿炒蛋米饭双豆土茯苓瘦肉汤 | 牛奶芝士条 |
| 11月19日 （周五） | 苹果蔓越莓 | 彩蔬肉丝猪肠粉三鲜豆腐汤 | 牛奶胡萝卜吐司 |

 2021年度上学期第十一周食谱 (2021年11月15日—2021年11月19日)