|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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)