2021年度上学期第十三周食谱

(2021年11月29日—2021年12月3日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 11月29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 | 牛奶奶酪餐包 |
| 11月30日 （周二） | 苹果冰糖橘 | 胡萝卜马蹄肉饼白菜粉丝米饭菠菜番茄瘦肉 | 牛奶红豆吐司 |
| 12月1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 |
| 12月 2日 （周四） | 雪梨蓝莓 | 巴西美食体验：烤肉冬菇生菜米饭花生眉豆鸡脚汤 | 牛奶馒头 |
| 12月 3日 （周五） | 香蕉蔓越莓干 | 什锦肉汁捞面紫菜虾皮肉片汤 | 牛奶蛋糕 |