|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 12月6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 |
| 12月7日 （周二） | 提子  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 |
| 12月8日 （周三） | 红心柚 | 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 |
| 12月9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 |
| 12月10日 （周五） | 苹果  山楂饼 | 彩蔬肉丝捞面  白菜豆腐肉片汤 | 牛奶  胡萝卜吐司 |

2021年度上学期第十四周食谱 (2021年12月6日—2021年12月10日)