2021年度上学期第十九周食谱

(2022年1月10日—2022年1月15日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 1月10日（周一） | 哈密瓜蔓越莓干 | 卤水鸡腿三丝炒肉米饭雪耳无花果猪展汤 | 牛奶南瓜馒头 |
| 1月11日 （周二） | 苹果冰糖橘 | 胡萝卜马蹄肉饼白菜粉丝米饭白萝卜肉片汤 | 牛奶豆沙面包 |
| 1月12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 |
| 1月 13日 （周四） | 雪梨蓝莓 | 豉汁排骨冬菇生菜米饭花生眉豆鸡脚汤 | 牛奶蛋糕 |
| 1月11日（周五） | 橙子 | 好味骨虾米冬瓜米饭淮山扁豆牛骨汤 | 牛奶花卷 |
| 1月 15日 （周六） | 香蕉葡萄干 | 什锦肉汁捞面紫菜虾皮肉片汤 | 牛奶蛋挞 |