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 |