2021年度下学期第四周食谱

(2022年3月14日—2022年3月18日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 水果 | 午餐 | 午点 |
| 3月14日  （周一） | 哈密瓜  葡萄干 | 红烧鸡腿  三丝炒肉  米饭  雪耳无花果猪展汤 | 牛奶  蛋糕 |
| 3月15日 （周二） | 苹果  砂糖橘 | 胡萝卜马蹄肉饼  白菜粉丝  米饭  菠菜番茄瘦肉 | 牛奶  馒头 |
| 3月16日 （周三） | 火龙果 | 彩蔬炒鱿鱼丝  瘦肉南瓜  米饭  芥菜肉片咸蛋汤 | 芋头瘦肉粥 |
| 3月 17日 （周四） | 雪梨  圣女果 | 瑶柱蒸水蛋  冬菇生菜  米饭  花生眉豆鸡脚汤 | 牛奶  排包 |
| 3月 18日 （周五） | 香蕉  蔓越莓干 | 蟹味菇肉末豆腐  鲮鱼丸油麦菜  米饭  菜心肉片汤 | 牛奶  方片包 |