

2020 年度上学期第七周食谱 (2020 年 10 月 19 日—2020 年 10 月 23 日)

日期	水果	午餐	午点
10 月 19 日 (周一)	桔子	蜜汁叉烧 青瓜 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 花卷
10 月 20 日 (周二)	圣女果	瑶柱蒸水蛋 豆角肉末 米饭 胡萝卜玉米猪骨汤	雪耳红枣莲子糖水 鸡蛋
10 月 21 日 (周三)	香蕉	彩蔬肉丝猪肠粉 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 红豆餐包
10 月 22 日 (周四)	雪梨	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	青菜瘦肉粥 馒头
10 月 23 日 (周五)	苹果	土豆焖牛肉 肉末青菜 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 胡萝卜吐司