

2020 年度上学期第十周食谱 (2020 年 11 月 9 日—2020 年 11 月 13 日)

日期	水果	午餐	午点
11 月 09 日 (周一)	桔子	蜜汁叉烧 青瓜 米饭 白菜豆腐瘦肉汤	牛奶 红豆餐包
11 月 10 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	青菜瘦肉粥 馒头
11 月 11 日 (周三)	香蕉	彩蔬肉丝猪肠粉 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 花卷
11 月 12 日 (周四)	雪梨	蒸鱼饼 西红柿炒蛋 米饭 冬瓜肉片汤	红枣莲子糖水 鸡蛋
11 月 13 日 (周五)	苹果	巴西美食体验：烤肉 菜心 米饭 清补凉竹丝鸡汤	牛奶 胡萝卜吐司