

2020 年度上学期第六周食谱 (2020 年 10 月 12 日—2020 年 10 月 16 日)

日期	水果	午餐	午点
10 月 12 日 (周一)	圣女果	好味骨 虾米冬瓜 米饭 西红柿鸡蛋瘦肉汤	英式红茶 蛋糕
10 月 13 日 (周二)	苹果	三丝牛肉 肉片娃娃菜 米饭 罗汉果菜干猪骨	双豆百合粥 馒头
10 月 14 日 (周三)	柚子	三色水蛋 肉末茄子 米饭 赤小豆粉葛脊骨汤	牛奶 椰汁糕
10 月 15 日 (周四)	香蕉	茄汁龙利鱼 肉片花菜 米饭 彩蔬瘦肉羹	冬菇胡萝卜瘦肉粉
10 月 16 日 (周五)	雪梨	有味饭 忌廉海鲜汤	牛奶 全麦吐司