

# 2021 年度下学期第一周食谱

(2022 年 2 月 21 日—2022 年 2 月 25 日)

日期	水果	午餐	午点
2 月 20 日 (周日)	桔子	菜心肉丝捞面 枸杞猪肝瘦肉汤	牛奶 花卷
2 月 21 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
2 月 22 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
2 月 23 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
2 月 24 日 (周四)	雪梨 圣女果	豉汁排骨 冬菇生菜 米饭 花生眉豆鸡脚汤	牛奶 达利园小面包
2 月 25 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 嘉顿方包