

2020 年度上学期第九周食谱 (2020 年 11 月 2 日—2020 年 11 月 6 日)

| 日期               | 水果 | 午餐                              | 午点          |
|------------------|----|---------------------------------|-------------|
| 11 月 2 日<br>(周一) | 香蕉 | 好味骨<br>虾米冬瓜<br>米饭<br>西红柿鸡蛋瘦肉汤   | 牛奶<br>肉松蛋糕卷 |
| 11 月 3 日<br>(周二) | 苹果 | 三丝牛肉<br>肉片娃娃菜<br>米饭<br>无花果菜干猪骨汤 | 双豆百合粥<br>馒头 |
| 11 月 4 日<br>(周三) | 柚子 | 三色水蛋<br>肉末茄子<br>米饭<br>赤小豆粉葛脊骨汤  | 牛奶<br>花卷    |
| 11 月 5 日<br>(周四) | 桔子 | 茄汁龙利鱼<br>肉片花菜<br>米饭<br>彩蔬瘦肉羹    | 胡萝卜鸡肉蝴蝶粉    |
| 11 月 6 日<br>(周五) | 雪梨 | 青菜肉汁肠粉<br>淮山茨实水鸭汤               | 牛奶<br>全麦吐司  |