

小学食谱-2018年4月至10月

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一周 4月16日 5月7日 6月4日 6月25日 7月16日 9月17日 10月8日	烤香肠卷 番茄佐料 土豆泥	烤牛肉和约克郡布丁	烧烤鸡肉片 烤箱烘烤的土豆块	甜辣火鸡 米饭	烤鱼条和番茄酱 薯条
	红薯和小扁豆咖喱 发面饼 米饭	素食烤块 (素食) Quorn	比萨	素食香肠和浇汁 土豆泥	蔬菜意大利千层面 蒜味面包
	玉米 绿豆角	烤土豆 混合西蓝花, 胡萝卜和白菜 花 肉汁	玉米 豌豆	西蓝花 白菜花	烤豆 豌豆
	冰淇淋, 水果沙汁, 苹果棒	小饼干和水果条块	水果烤饼	果冻, 天使开心甜奶昔, 酸 奶, 新鲜水果	柠檬小发糕
第二周 4月23日 5月14日 6月11日 7月2日 9月3日 9月24日 10月15日	牛肉酱烘烤意大利面 蒜味面包条	烤鸡加肉汁 烤土豆	蔬菜煲蒸粗麦粉粒	烘烤鸡肉, 蔬菜和土豆	裹面炸鱼和番茄酱 炸薯条
	烘烤蔬菜松饼 土豆泥	烘烤西蓝花和白菜花 番茄面包 凉拌卷芯菜	比萨	意大利番茄面 蒜味面包条	番茄调味酱与混合沙拉三明 治卷
	三合一蔬菜 烘烤豆子	切片胡萝卜 绿豆角	绿豆角 玉米	西蓝花 小棍胡萝卜	豌豆 玉米和混合柿子椒
	冰淇淋, 水果沙汁, 苹果棒	小饼干和水果条块	胡萝卜蛋糕	果冻, 天使开心甜奶昔, 酸 奶, 新鲜水果	巧克力燕麦饼干
第三周 4月30日 5月21日 6月18日 7月9日 9月10日 10月1日	泡泡三文鱼 当日特色土豆	烤猪肉和肉汁 烤土豆	浓香咖喱鸡 发面饼 米饭	烘烤猪肉香肠 和土豆条块	烘烤鱼条, 番茄酱 炸薯条
	奶酪通心粉 蒜味面包条	烘烤素食番茄意大利面 (Quorn)	比萨 凉拌卷芯菜	烘烤带有素食丸子和番茄汁 的意大利面 蒜味面包条	红扁豆馅饼 新土豆
	豌豆	西蓝花, 胡萝卜和白菜花的 混合蔬菜	绿豆角 胡萝卜块	西蓝花 胡萝卜	烤豆 豌豆
	冰淇淋, 水果沙汁, 苹果棒	小饼干和水果条块	巧克力布朗尼烤甜点	果冻, 天使开心奶昔, 酸 奶, 新鲜水果	奶酪和苹果条块

以上食谱都配有额外的面包和时令沙拉

每日备有可供选择的新鲜水果，水果杯，有机酸奶，甜点米杯，奶酪和饼干