

小学校食谱-2018年10月-2019年4月

第一星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
29/10/18	烧烤鸡 土豆块	烤牛肉, 约克郡布丁, 烤土豆, 肉汁	香肠卷 土豆泥	烤鸡, 烤土豆, 肉汁	鱼条 薯条和番茄酱
19/11/18	通心粉奶酪 香蒜面包条	咸味素食碎沫(Quorn mince), 约克郡布丁, 烤土豆, 汁子	玛格丽塔比萨饼	素食香肠, 烤土豆, 汁子	咖喱蔬菜酥皮卷 薯条
10/12/18					
14/1/19					
04/02/19	绿豆角	蔬菜三样	青豆和甜玉米	时令胡萝卜和圆萝卜, 西蓝花	青豆或烘焙豆
04/03/19					
25/03/19	冰淇淋, 奶昔, 苹果冰棍	巧克力和橘子松糕	果料烙饼	小饼干和水果条	从混合冷甜食中任选其一
第二星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
05/11/18	烤鸡 土豆块	烧烤猪肉, 烤土豆, 汁子	烤素食香肠, 土豆泥	烧烤鸡, 烤土豆和汁子	鱼, 薯条和番茄酱
26/11/18					
17/12/18	意大利番茄通心粉, 蒜味面包条	素食香肠酥皮卷, 烤土豆, 汁子	玛格丽塔比萨饼	番茄和蔬菜通心粉, 蒜味面包	红薯和小扁豆咖喱, 米饭, 发面饼
21/01/19					
11/02/19	青豆	蔬菜三样	绿豆角和甜玉米混合蔬菜	小胡萝卜和西蓝花混合菜	烘焙豆或青豆
11/03/19					
01/04/19	冰淇淋, 奶昔, 苹果冰棍	苹果和黑莓燕麦杯糕	从混合冷甜食中任选其一	小饼干和水果条	秋季蛋糕
第三星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
12/11/18	猪肉香肠, 土豆泥, 汁子 y	烧烤牛肉, 约克郡布丁, 烧烤土豆, 汁子	泡泡三文鱼 土豆块	烤猪肉, 烤土豆和汁子	鱼条 薯条和番茄酱
03/12/18					
07/01/19	素食烤块, 土豆泥, 汁子 y	素食烤香肠和发面, 烤土豆, 汁子	玛格丽塔比萨饼	素食科尔马 (Quorn Korma,) 米饭和发面饼	无肉丸子番茄酱通心粉
28/01/19					
25/02/19	西蓝花	蔬菜三样	青豆和甜玉米混合蔬菜	时令蔬菜和胡萝卜	青豆
18/03/19					
	冰淇淋, 奶昔, 苹果冰棍	冬季香料苹果派	黄油饼干	巧克力布朗尼	从混合冷甜食中任选其一
另选甜食	香蕉, 苹果, 橙子, 酸奶, 米杯, 水果杯, 奶酪和饼干, 果汁, 果冻或奶昔。				
每日常备食物	面包, 沙拉。				