



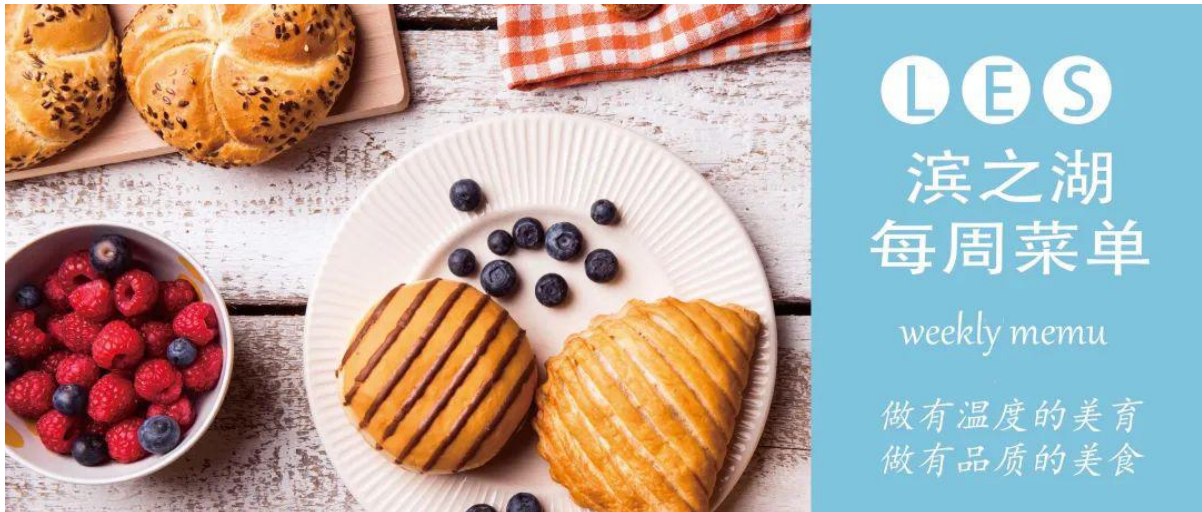
苏州市吴江区滨之湖实验学校
Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School

一餐一饭 一朝一夕

简单的食让生活充满温暖

好好吃饭 好好成长

滨之湖用心做好每一餐



The menu of next week

(12.11—12.17)

星 期 一

早餐

赤豆薏仁粥 鲜肉包

黄金糕 纯牛奶 鸡蛋



加餐

酸奶 小面包

午餐

咖喱鸡块 鱼香肉丝

雪菜百叶肉丝 油炒香青菜

萝卜排骨汤



晚餐

水煮牛肉丸 大蒜炒肉皮

双菇面筋炒肉丝 番茄炒花菜

紫菜蛋汤



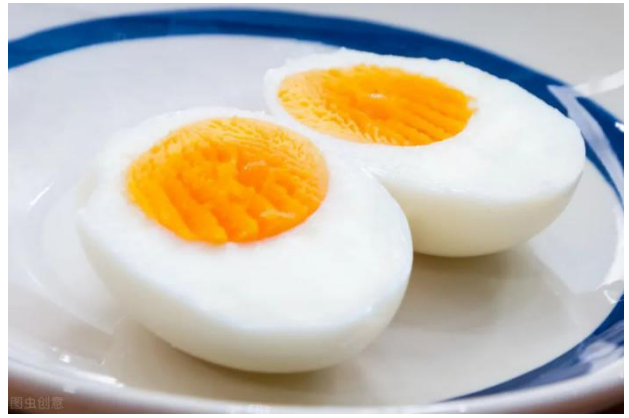
加餐

巧克力派

早餐

咸蛋黄鲜肉粽

红枣南瓜糕 鸡蛋 纯牛奶



加餐

香梨 王子饼干

午餐

茨菇红烧肉 家常豆腐

西芹炒肉宴 清炒菠菜

番茄蛋汤



晚餐

卤鸭腿 茶树菇炖素鸡

西蓝花炒蛋 醋溜南瓜片

青菜豆腐蛋汤



加餐

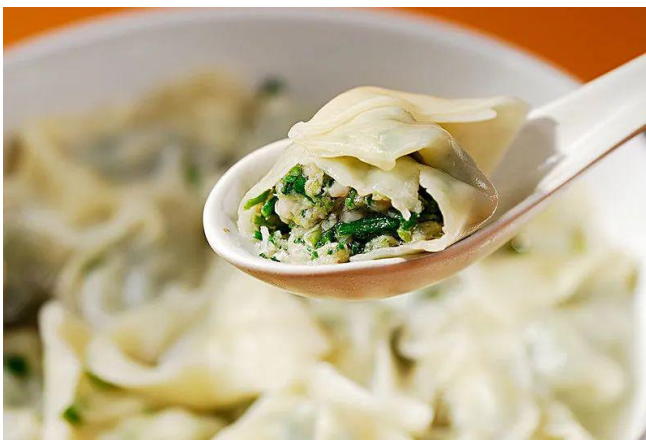
牛奶大餐包

星 期 三

早餐

泡泡小馄饨 叉烧包

小香薯 鸡蛋 纯牛奶



加餐

酸奶 蛋黄派

午餐

年糕炒牛柳 西红柿炒蛋

芹菜腐竹炒肉丝 油渣白菜

青瓜蛋汤



晚餐

菌菇扁尖炖草鸡 菜椒炒鸡蛋

麻婆豆腐 家常大青菜

冬瓜仔排汤



加餐

手撕大面包

星 期 四

早餐

豆浆 香辣粉丝包

茶叶蛋 大麻球 小笼包



加餐

奥利奥饼干 桔子

午餐

全肉肠、鸡块 桂花蛋炒粉丝

虾仁炖蛋 青椒炒茄条

开胃羹



晚餐

海带炖排骨 洋葱爆猪肝

杏鲍菇炒蛋 清炒茼蒿

榨菜木耳蛋汤



加餐

提子大餐包

星 期 五

早餐

黑椒牛柳炒饭

香菇青菜包 桂花糕 纯牛奶



加餐

酸奶 巧克力棒

午餐

粉皮烧鸭 雪菜蘑菇炒肉片

韭菜炒鸡蛋 开胃土豆丝

菠菜虾丸汤



星 期 日

晚餐

红烧鸡腿 番茄炒蛋
香菇青菜 榨菜蛋花汤



加餐

三牛饼干 软面包

如果您有对孩子用餐的意见和建议

欢迎留言哦~

我们一直在努力

用心呵护孩子的健康！

