



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

(1.2—1.7)

星 期 二

早餐

养生小米粥 豆沙包

纯牛奶 鸡蛋 糯米烧麦



加餐

酸奶 奥利奥饼干

午餐

干烧排骨 番茄炒蛋

芹菜平菇炒肉丝 油焖地三鲜

冬瓜裙带菜虾米汤



晚餐

墨鱼排 青椒素肠炒腊肉

酸奶小木耳 清炒香青菜

鸭血粉丝汤



加餐

梳打饼干 白巧克力棒

早餐

大娘水饺 黑米小馒头
紫薯包 茶叶蛋 纯牛奶



加餐

芦柑 核桃酥

午餐

杏鲍菇炒牛柳 虾仁炖蛋
鱼香肉丝 椒盐土豆
青菜豆腐蛋汤



晚餐

水面筋炖咸鸭 大蒜炒肉皮
粉丝豆芽炒肉 番茄炒花菜
雪菜蛋花汤



加餐

蒸蛋糕

星 期 四

早餐

豆沙小圆子 葱油花卷

鲜肉包 纯牛奶 鸡蛋



加餐

酸奶 奶油华夫

午餐

干锅小公鸡 扬州煮干丝

菜椒炒鸡蛋 蒜泥生菜

排骨萝卜汤



晚餐

百叶结烧肉 菌菇炒鸡蛋

莲藕炒肉片 双菇烩面筋

菠菜贡丸汤



加餐

手撕面包

星 期 五

早餐

虾仁蛋炒饭 红枣南瓜糕

玉兔包 卤蛋 纯牛奶



加餐

香蕉 趣多多

午餐

香波咕咾肉 绿笋炒肉片

鸭血烩豆腐 油渣大白菜

紫菜蛋汤



星 期 日

晚餐

葱油鸡腿 茶树菇炖素鸡

香菇青菜 番茄蛋汤



加餐

香葱饼干 黑巧克力棒

