



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

(1.8—1.14)

星 期 一

早餐

红枣燕麦粥 香辣粉丝包

黄金糕 鸡蛋 纯牛奶



加餐

酸奶 软面包

午餐

茨菇红烧肉 干煸长豇豆

平菇炒肉丝 手撕包菜

紫菜蛋汤



晚餐

黄焖鸡块 鱼香茄子

洋葱炒腊肉 清炒大青菜

番茄蛋汤



加餐

蛋黄派

星 期 二

早餐

青菜肉丝瘪子团 鲜肉包

桂花糕 茶叶蛋 纯牛奶



加餐

砂糖桔 奥利奥巧克力棒

午餐

奥尔良扒翅根 西红柿炒蛋

家常豆腐 清炒香青菜

青菜菌菇蛋汤



晚餐

油面筋塞肉 大蒜百叶炒肉丝

莴笋炒鸡蛋 开胃土豆丝

青椒菌菇蛋花汤



加餐

手撕奶香面包

星 期 三

早餐

鸡汤泡泡馄饨 香菇菜包

奶黄包 鸡蛋 纯牛奶



加餐

酸奶 草莓饼干

午餐

水煮牛肉 肉沫炖蛋

青椒脆皮干炒肉 清炒茼蒿

榨菜肉丝蛋汤



晚餐

卤水鸭双拼 西芹炒肉宴

茶树菇炖素鸡 红烧萝卜

豆腐青菜蛋汤



加餐

原味华夫饼

星 期 四

早餐

豆浆 大麻球 茶叶蛋

小香薯 叉烧包



加餐

香蕉 太平苏打饼干

午餐

糖醋排骨 烂糊白菜

双菇炒肉片 韭菜百叶绿豆芽

开胃羹



晚餐

山城辣子鸡 肉沫海带丝

青椒水面筋肉丝 荷塘小炒

番茄土豆汤



加餐

沙琪玛

星 期 五

早餐

皮蛋瘦肉粥 蒸饺

流沙包 鸡蛋 纯牛奶



加餐

酸奶 牛奶餐包

午餐

酸菜猪肉炖粉条 干锅花菜

菜椒木耳炒鸡蛋 芹菜炒香干

韭菜虾米冬瓜汤



星 期 日

晚餐

四喜丸子 素肠炒肉片

胡萝卜西兰花 番茄榨菜蛋汤



加餐

闲趣饼干 小面包

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！

