



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

(1.15—1.21)

星 期 一

早餐

梅干菜肉包 纯牛奶

鸡蛋 冰糖南瓜粥 紫薯卷



加餐

王子夹心饼干 酸奶

午餐

大公鸡炖粉条 雪菜肉丝老豆腐

包菜炒腊肉 番茄炒笋瓜

萝卜蛋汤



晚餐

鹌鹑蛋烧肉 鱼香肉丝

芹菜腐竹炒肉 清炒香青菜

裙带菜冬瓜汤



加餐

手撕面包

星 期 二

早餐

雪菜肉丝小面鱼 杂粮窝窝头

纯牛奶 卤蛋 香辣粉丝包



加餐

白巧克力棒 桂圆

午餐

玉米炖猪蹄 西红柿炒蛋

蒜苗炒肉丝 荷塘月色

菠菜贡丸汤



晚餐

毛血旺 杏鲍菇炒蛋
培根娃娃菜 青椒土豆丝
番茄蛋汤



加餐

提子餐包

星 期 三

早餐

芹菜猪肉水饺 刺猬包
红糖发糕 鸡蛋 纯牛奶



加餐

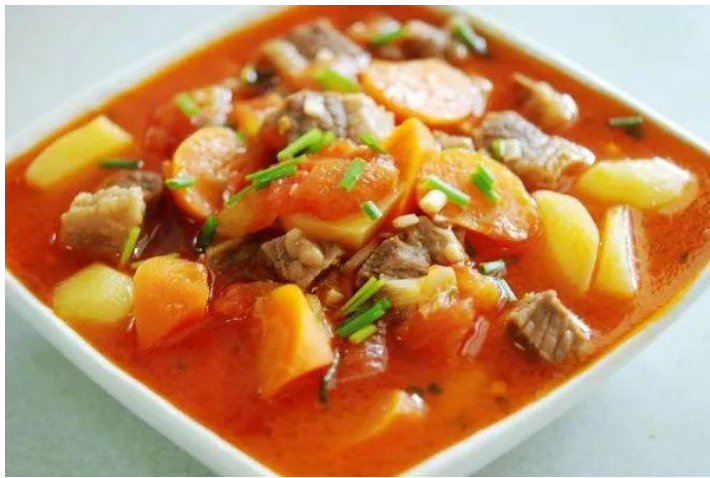
酸奶 奥利奥饼干

午餐

番茄土豆牛肉 麻婆豆腐

彩椒炒鸡蛋 香菇大青菜

紫菜虾米汤



晚餐

干豆腐烧鸭 雪菜茭白炒肉丝

葱花炖蛋 油焖地三鲜

青菜菌菇蛋汤



加餐

蛋黄派

星 期 四

早餐

豆奶 宽心大油条

茶叶蛋 豆沙包 烧麦



加餐

万年青饼干 圣女果

午餐

烤肉肠、鸡块 大蒜茭菇炒肉丝

麻辣粉皮 醋溜南瓜片

冬瓜排骨汤



晚餐

红烧大排 白菜豆皮炒肉丝

干锅千叶肉片 番茄炒花菜

鸭血粉丝汤



加餐

奶香软面包

星 期 五

早餐

八宝粥 鲜肉包

鸡蛋 纯牛奶 鸡肉饼



加餐

酸奶 海盐苏打

午餐

酸菜鱼片 水面筋毛豆炒肉丝

桂花蛋炒粉丝 青椒土豆片

黄瓜蛋花汤



星 期 日

晚餐

农家大蛋饺 菌菇肉丝豆腐

青椒炒腊肠 清炒茼蒿

番茄蛋汤



加餐

沙琪玛

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!

