



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

(1.22—1.26)

星 期 一

早餐

养生小米粥 粉丝包

纯牛奶 鸡蛋 肉松卷



加餐

酸奶

午餐

腌笃鲜 孜然土豆肉片

大蒜炒猪肝 手撕包菜

紫菜虾米冬瓜汤



晚餐

凤梨咕咾肉 肉沫海带

双椒香干炒肉丝 白菜面筋

雪菜豆腐蛋汤



加餐

手撕面包

星 期 二

早餐

豆浆 鲜肉包

南瓜饼 茶叶蛋 紫薯包



加餐

果冻橙

午餐

毛血旺 香干炒肉

鱼香茄子 清炒香青菜

番茄榨菜蛋汤



晚餐

红烧鸭腿 芹菜炒肉丝
雪菜豆芽炒肉 番茄炒花菜
萝卜小排汤



加餐

牛奶餐包

星 期 三

早餐

鸡汤小馄饨 纯牛奶
鸡蛋 叉烧包 红糖小馒头



加餐

酸奶

午餐

萝卜炖牛腩 白菜肉丝

番茄炒蛋 香菇青菜

酸辣汤



晚餐

金沙鸡排 三鲜烩豆腐

笋瓜炒肉片 开胃土豆丝

青菜菌菇蛋汤



加餐

华夫饼

星 期 四

早餐

八宝粥 梅干菜肉包
卤蛋 流沙包 玉米棒



加餐

香蕉

午餐

剁椒鱼块 青椒干豆腐炒肉

绿笋炒鸡蛋 双菇烩面筋

白菜羊肉粉丝汤



晚餐

山药烧排骨 茶树菇炖素几

清炒菠菜 扁尖冬瓜汤



加餐

沙琪玛

星 期 五

早餐

雪菜肉丝小面鱼 黑米馒头

鸡蛋 纯牛奶 香菇菜包



加餐

酸奶

午餐

红烧肉圆 韭菜炒肉丝

油焖三鲜 西红柿蛋汤



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！

