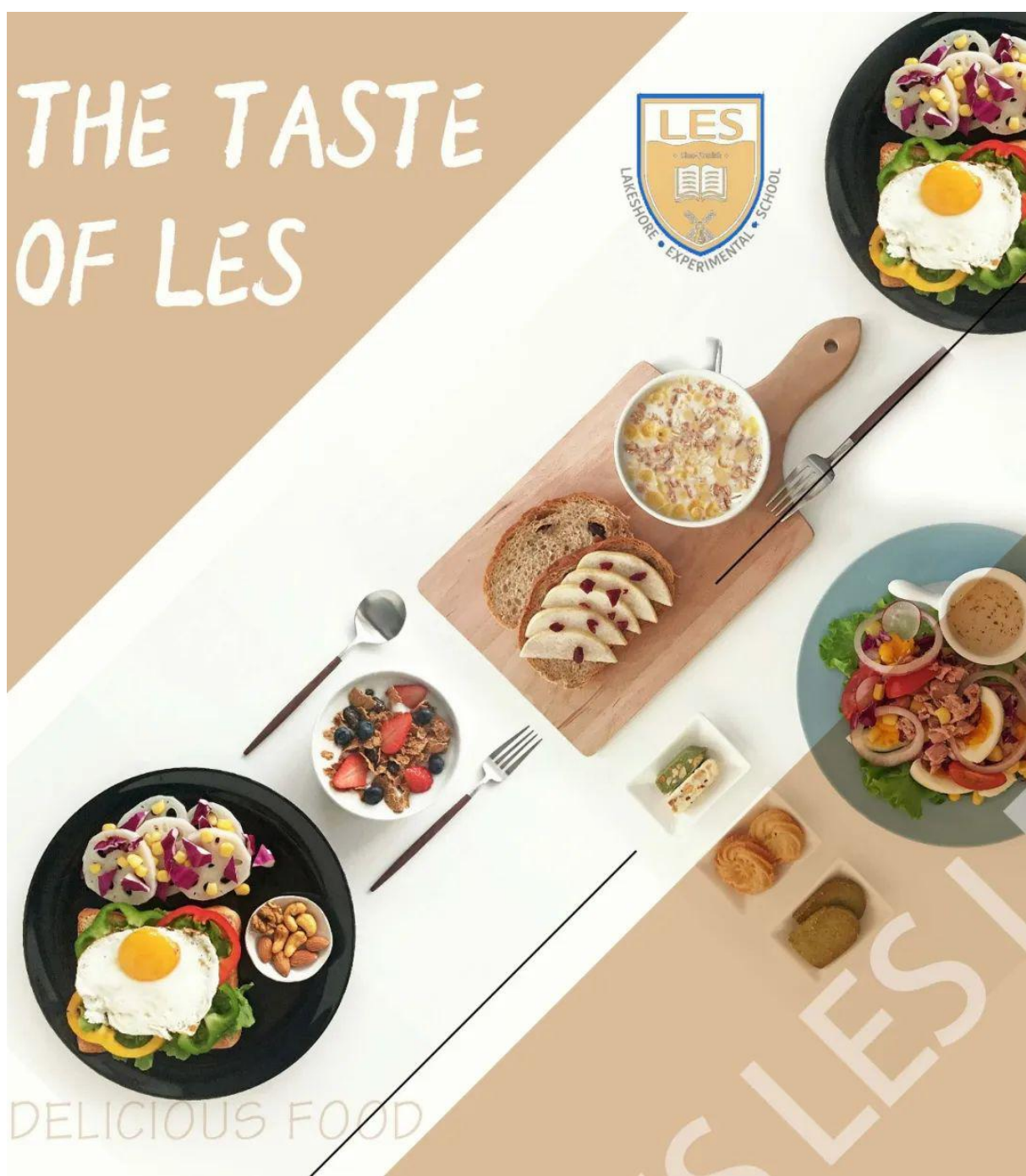




苏州市吴江区滨之湖实验学校

Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School



一餐一饭 一朝一夕

美味餐食让生活充满温暖

用爱哺育每一份童真

用心烹饪每一种味道

为您呈现专属滨之湖学子的

美“食”美刻

The menu of week 2

(3.4—3.10)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星 期 一

早 餐

红枣燕麦粥 鸡蛋
香辣粉丝包 南瓜饼 纯牛奶



加 餐

三牛饼干 酸奶

午 餐

大公鸡炖粉条 大蒜茭菇炒肉丝
孜然土豆肉片 清炒菜尖
紫菜蛋汤



晚 餐

腌笃鲜 干锅有机花菜
青椒豆干炒肉 红烧萝卜

菠菜蛋汤



加 餐
牛奶餐包 草莓奥利奥

星 期 二

早 餐

青菜肉丝瘪子团 春卷
卤蛋 红糖小馒头 纯牛奶



加 餐
芝麻脆 沃柑

午 餐

黄豆焖猪爪 葱花炖蛋
酱爆鸭胗 醋溜白菜
芥菜豆腐蛋汤



晚 餐

魔芋烧鸭 五香大素鸡
海带炒肉丝 青椒土豆丝
榨菜肉丝蛋汤



加 餐
味丹饼干 原味奥利奥

星 期 三

早 餐

浓豆浆 奶香玉米棒
茶叶蛋 烧麦 芝麻球



加 餐
小面包 酸奶

午 餐

洋葱炒牛肉 西红柿炒蛋
扬州煮干丝 清炒香青菜
酸辣汤



晚 餐

雪花鸡柳 肉沫炒豆角
木耳炒鸡蛋 韭菜绿豆芽
草鸡汤



加 餐

沙琪玛 牛奶饼干

星 期 四

早 餐

大娘水饺 核桃包
鸡蛋 纯牛奶



加 餐

白巧克力棒 香梨

午 餐

全肉肠、薯饼 桂花蛋粉丝
麻婆豆腐 美极油麦菜
番茄蛋汤



晚 餐

海带炖排骨 孜然面筋炒肉
鱼香茄子 芹菜炒香干
金针海带汤



加 餐

趣多多 好丽友派

星 期 五

早 餐

苏式炒面 奶香小馒头
五香鹌鹑蛋 香芋卷 纯牛奶



加 餐
提子餐包 酸奶

午 餐
东北锅包肉 烂糊白菜
雪菜春笋炒肉丝 清炒茼蒿
冬瓜排骨汤



星 期 日

晚 餐
咖喱鸡翅 青椒干豆腐炒肉
包菜炒腊肉 家常大青菜
紫菜虾米汤



加 餐
奶香面包 巧克力奥利奥

爱在健康中成长
爱在点滴中呵护
爱在味蕾中绽放

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！