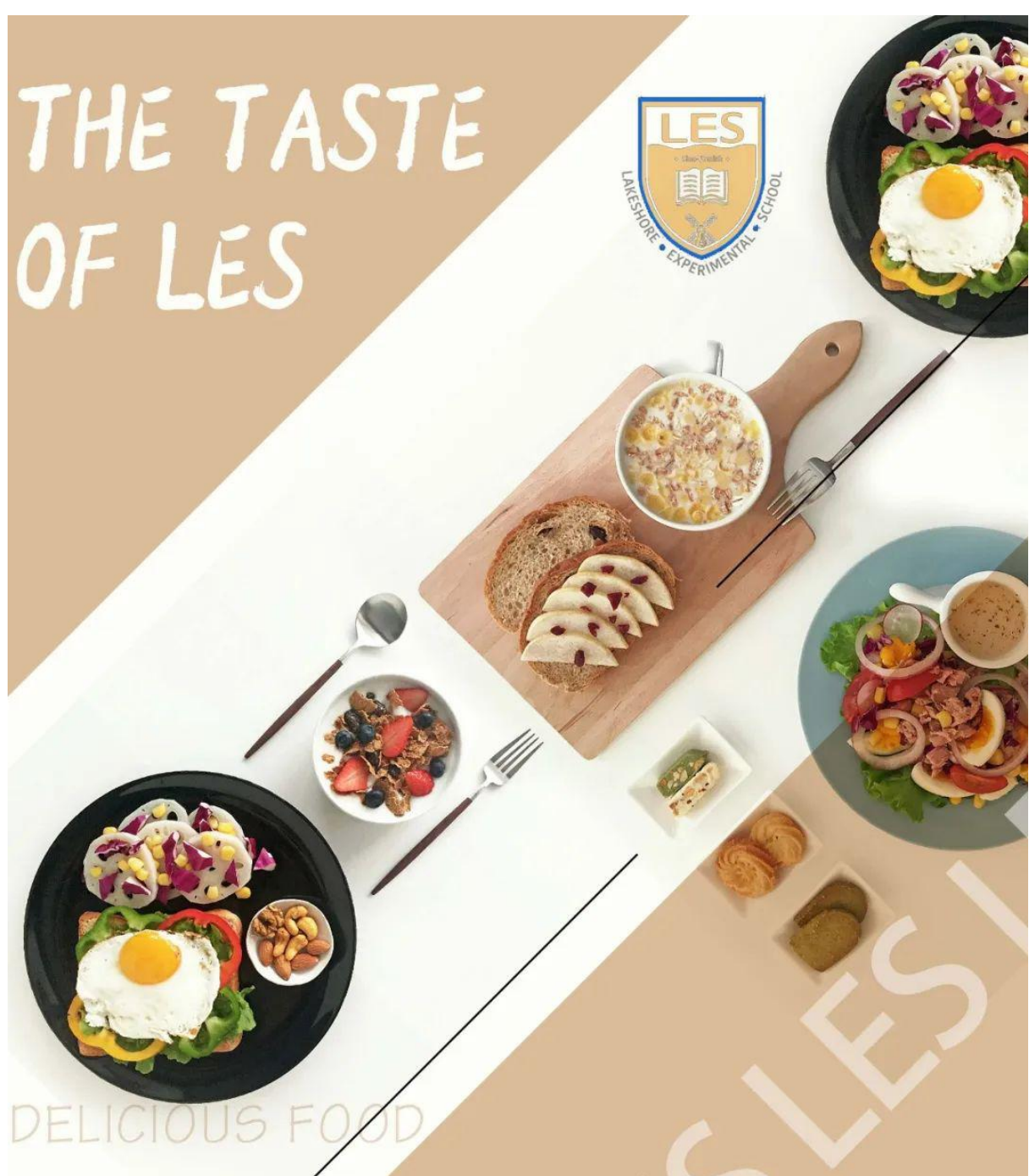




# 苏州市吴江区滨之湖实验学校

## 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 5

(3.18—3.24)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星 期 一

早 餐

红枣燕麦粥 梅干菜包  
肉松卷 鸡蛋 纯牛奶



加 餐

酸奶 提子餐包

午 餐

茨菇红烧肉 干煸长江豆  
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 清炒菠菜  
番茄蛋汤



加 餐  
老蛋糕 趣多多

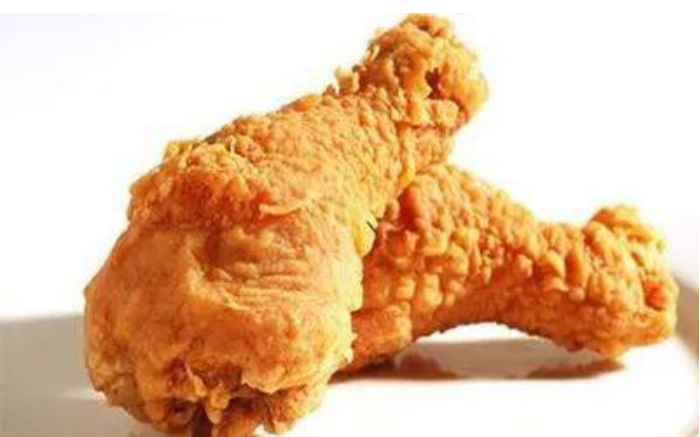
星 期 二

早 餐  
黑椒牛柳炒饭 叉烧包  
桂花糕 茶叶蛋 纯牛奶



加 餐  
小番茄 葱香饼干

午 餐  
脆皮鸡腿 西红柿炒蛋  
家常豆腐 清炒香青菜  
萝卜排骨汤



晚 餐  
山药炖小排 大蒜百叶炒肉丝  
莴笋炒鸡蛋 开胃土豆丝  
青菜菌菇蛋汤



加 餐  
梳打饼干 白巧克力棒

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 草莓奥利奥

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  
粉皮烧鸭 西芹炒肉宴  
茶树菇炖素鸡 红烧萝卜  
豆腐青菜蛋汤



加 餐  
巧克力派 软香面包

星 期 四

早 餐  
豆浆 香酥麻球  
卤蛋 小香薯 花卷



加 餐  
香梨 巧克力棒

午 餐  
咕咾肉 烂糊白菜  
双菇炒肉片韭菜 百叶绿豆芽  
酸辣汤



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  
手撕面包 葱香饼干

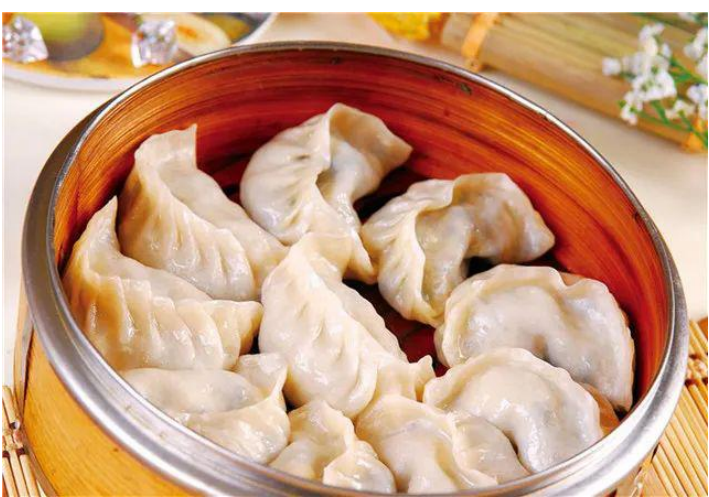
星 期 五

早 餐  
冰糖南瓜粥 蒸饺





流沙包 鸡蛋 纯牛奶



加 餐

酸奶 牛奶饼干

午 餐

酸菜猪肉炖粉条 干锅花菜

菜椒木耳炒鸡蛋 香菇炒青菜

紫菜虾米冬瓜汤



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

原味奥利奥 奶香小面包

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！