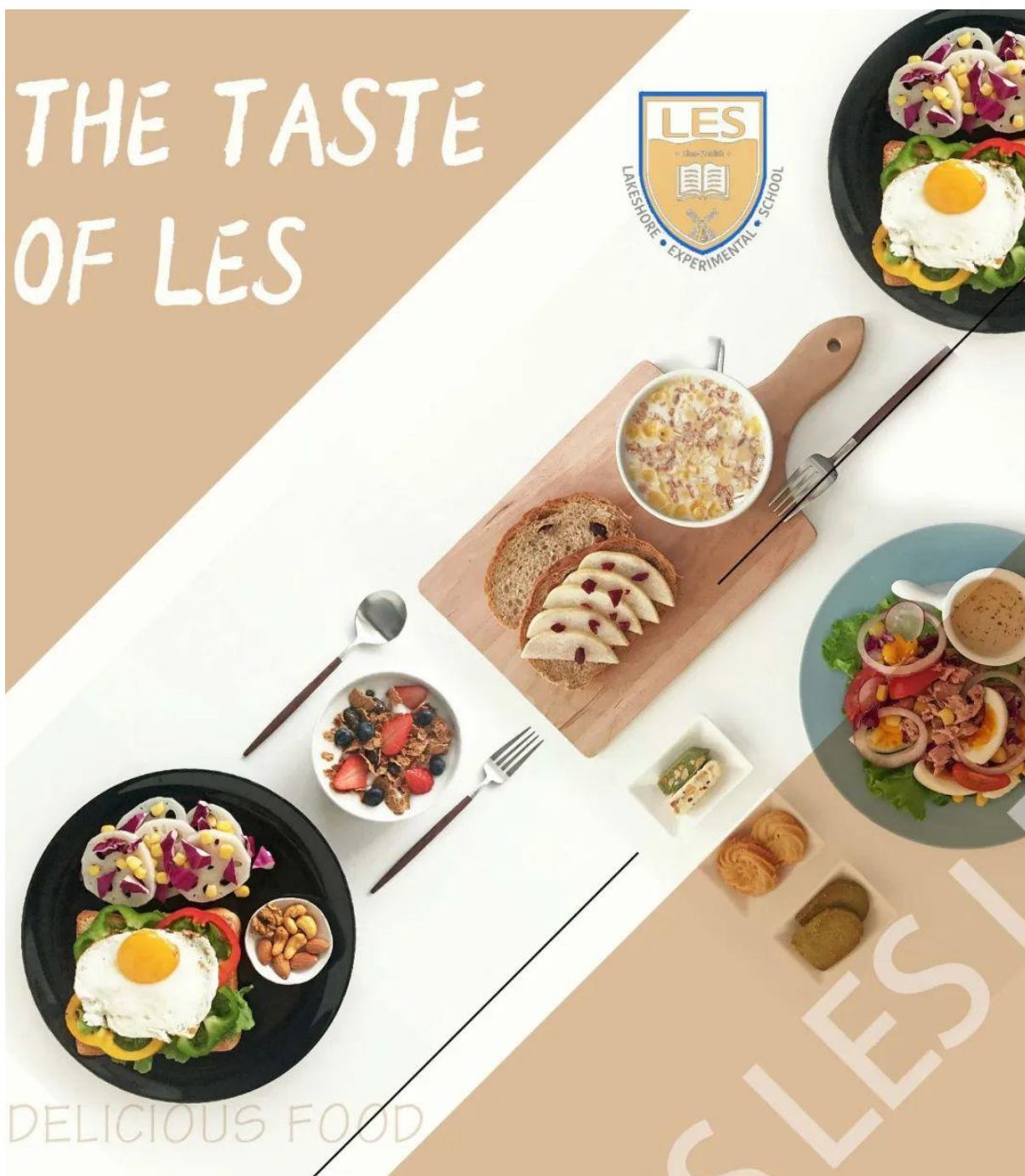




苏州市吴江区滨之湖实验学校

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

(3.25—3.31)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星 期 一

早 餐

南瓜粥 鲜肉包

纯牛奶 香菇菜包 鸡蛋



加 餐

酸奶 王子饼干

午 餐

红烧肉 西红柿炒蛋
海带肉丝 清炒香青菜
老母鸡汤



晚 餐

卤鸭腿 杏鲍菇炒腊肉
西芹虾仁 咖喱土豆丁
萝卜排骨汤



加 餐

手撕面包 原味奥利奥

星 期 二

早 餐

雪菜肉丝刀削面 卤鹌鹑蛋
肉松卷 玉兔包 纯牛奶



加 餐
核桃酥 香蕉

午 餐
腌笃鲜 萝卜丝炒蒜叶
青椒嫩肉丝 手撕包菜
荠菜豆腐羹



晚 餐
香酥鸡米花 西蓝花炒蛋
麻辣豆腐 荷塘小炒
青瓜蛋汤



加 餐
蛋黄派 闲趣饼干

星 期 三

早 餐
大娘水饺 梅干菜包
红枣南瓜糕 纯牛奶



加 餐
酸奶 万年青饼干

午 餐
番茄土豆牛肉 莴笋炒鸡蛋
鱼香肉丝 小白菜面筋
冬瓜小排汤



晚 餐
香菇炖鸡 干锅千叶豆腐
雪菜豆芽肉丝 清炒小白菜
榨菜肉丝蛋汤



加 餐
华夫饼 趣多多

星 期 四

早 餐
豆奶 大油条
茶叶蛋 豆沙包 糯米烧麦



加 餐
小番茄 巧克力棒

午 餐
奥尔良烤鸡翅 鸭血烩豆腐
芹菜炒肉丝 香菇嫩青菜
胡辣汤



晚 餐
糖醋排骨 培根娃娃菜
菜椒炒鸡蛋 番茄炒笋瓜
紫菜蛋汤



加 餐
提子餐包 草莓奥利奥

星 期 五

早 餐
扬州炒饭 红糖发糕
卤蛋 纯牛奶



午 餐

水煮鱼片 木须肉片
虾米炖蛋 青椒土豆丝
金针海带汤



星 期 日

晚 餐

雪花鸡排 西红柿炒蛋
家常青菜 紫菜虾米汤



加 餐

太平饼干 牛奶小面包

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!