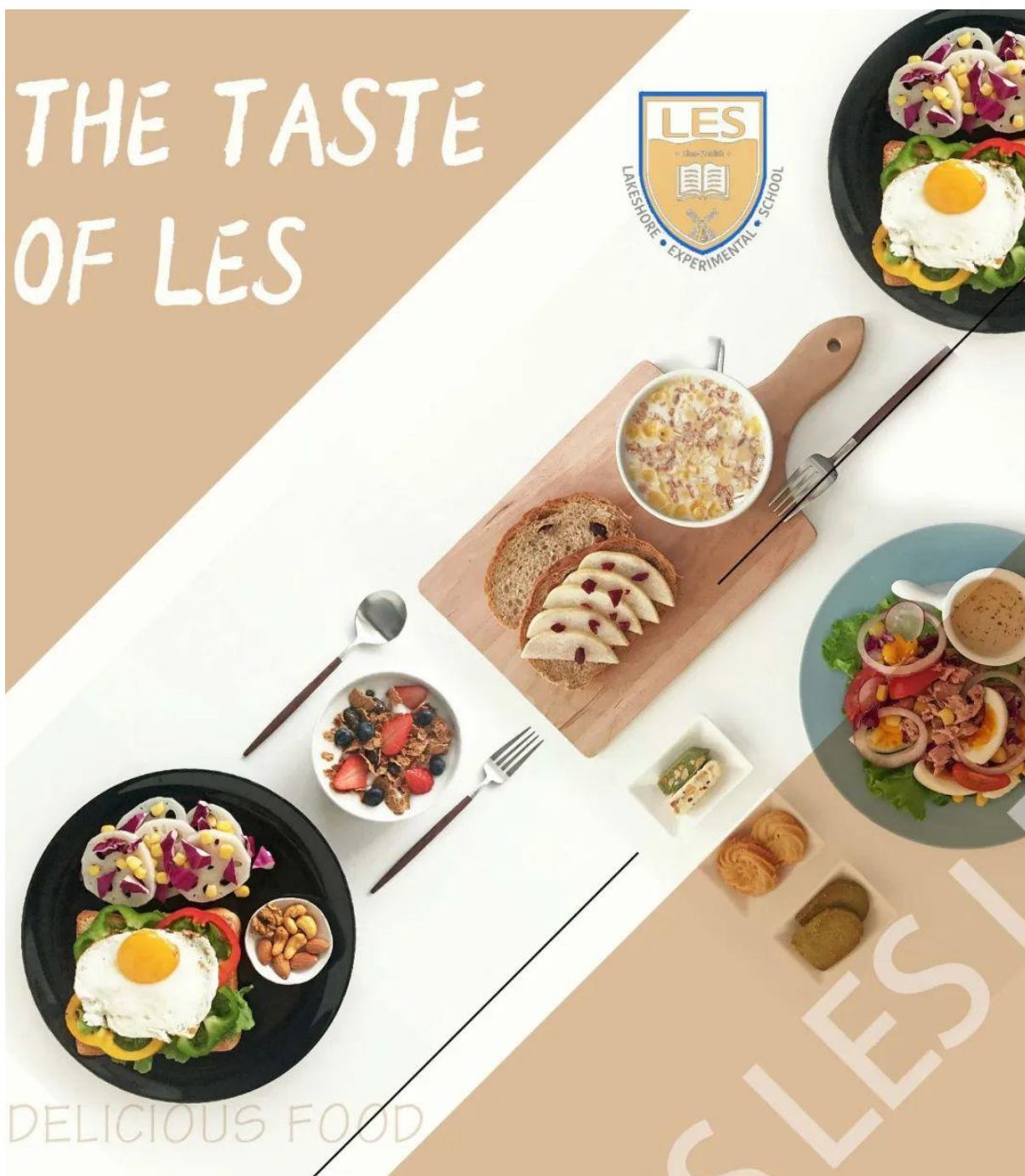




苏州市吴江区滨之湖实验学校

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

(4.7—4.14)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期日

早餐

南瓜小米粥 粉丝包

鸡蛋 酱菜 纯牛奶



加 餐

王子饼干 酸奶

午 餐

酱烧肉 芹菜菌菇炒肉丝
开洋炖蛋 青椒土豆丝
番茄蛋汤



晚 餐

卤鸡腿 鱼香茄子
青椒炒腊肉 清炒菠菜
冬瓜排骨汤



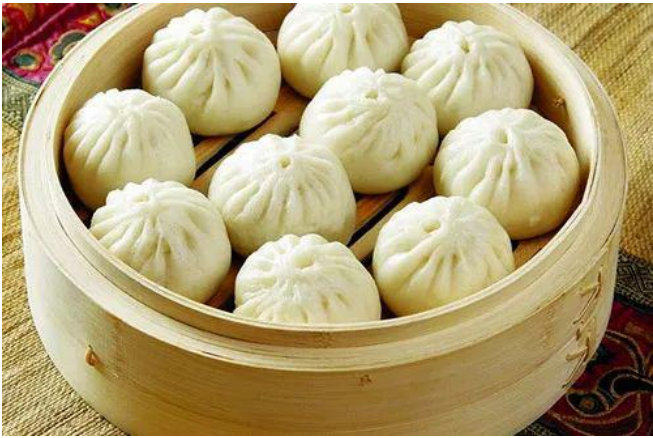
加 餐

手撕面包 巧克力奥利奥

星 期 一

早 餐

青菜肉丝炒面 小笼包
卤蛋 玉兔包 纯牛奶



加 餐
白巧克力棒 小番茄

午 餐
腌笃鲜 番茄炒蛋
水面筋毛豆肉丝 手撕包菜
丝瓜蛋汤



晚 餐
红烧大排 麻婆豆腐
平菇炒鸡蛋 小白菜面筋
筒子骨汤



加 餐
蛋黄派 闲趣饼干

星 期 二

早 餐
鲜肉粽 红糖发糕
流沙包 纯牛奶



加 餐
提子牛奶餐包 酸奶

午 餐
红烧狮子球 杏鲍菇炒肉丝
花菜炒鸡蛋 油渣白菜
扁尖草鸡汤



晚 餐
百叶包肉 鱼香肉丝
肉汤萝卜 青菜蘑菇蛋汤



加 餐
奶油华夫 太平饼干

星 期 三

早 餐
豆奶 茶叶蛋
安心油条 梅干菜包 紫薯卷



加 餐
原味奥利奥 香蕉

午 餐
番茄土豆牛腩 米兰虾饼
青椒豆角炒肉丝 油焖春笋
紫菜虾米汤



晚 餐
芝士鸡排 菌菇肉丝炖豆腐
蚂蚁上树 青椒炒茄条
榨菜肉丝汤



加 餐
特香包 好丽友派

星 期 四

早 餐
紫薯粥 鲜肉包
鸡蛋 核桃包 纯牛奶



加 餐
核桃酥 酸奶

午 餐
油豆腐烧肉 百叶青椒肉丝
肉沫海带丝 蒜苗蚕豆
荠菜豆腐羹



晚 餐
糖醋排骨 笋瓜鸡蛋
素肠炒肉片 咖喱土豆丁
金针海带汤



加 餐
杏仁酥 软面包

星 期 五

早 餐
皮蛋瘦肉粥 豆沙包
蒸饺 卤蛋 纯牛奶



加 餐
趣多多 草莓酸奶

午 餐
香波咕咾肉 香辣粉皮
莴笋炒蛋 香菇青菜
酸辣汤



星 期 日

晚 餐
红烧肉圆 番茄炒蛋
白菜木耳 紫菜蛋汤



加 餐
沙琪玛 奶香包

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！