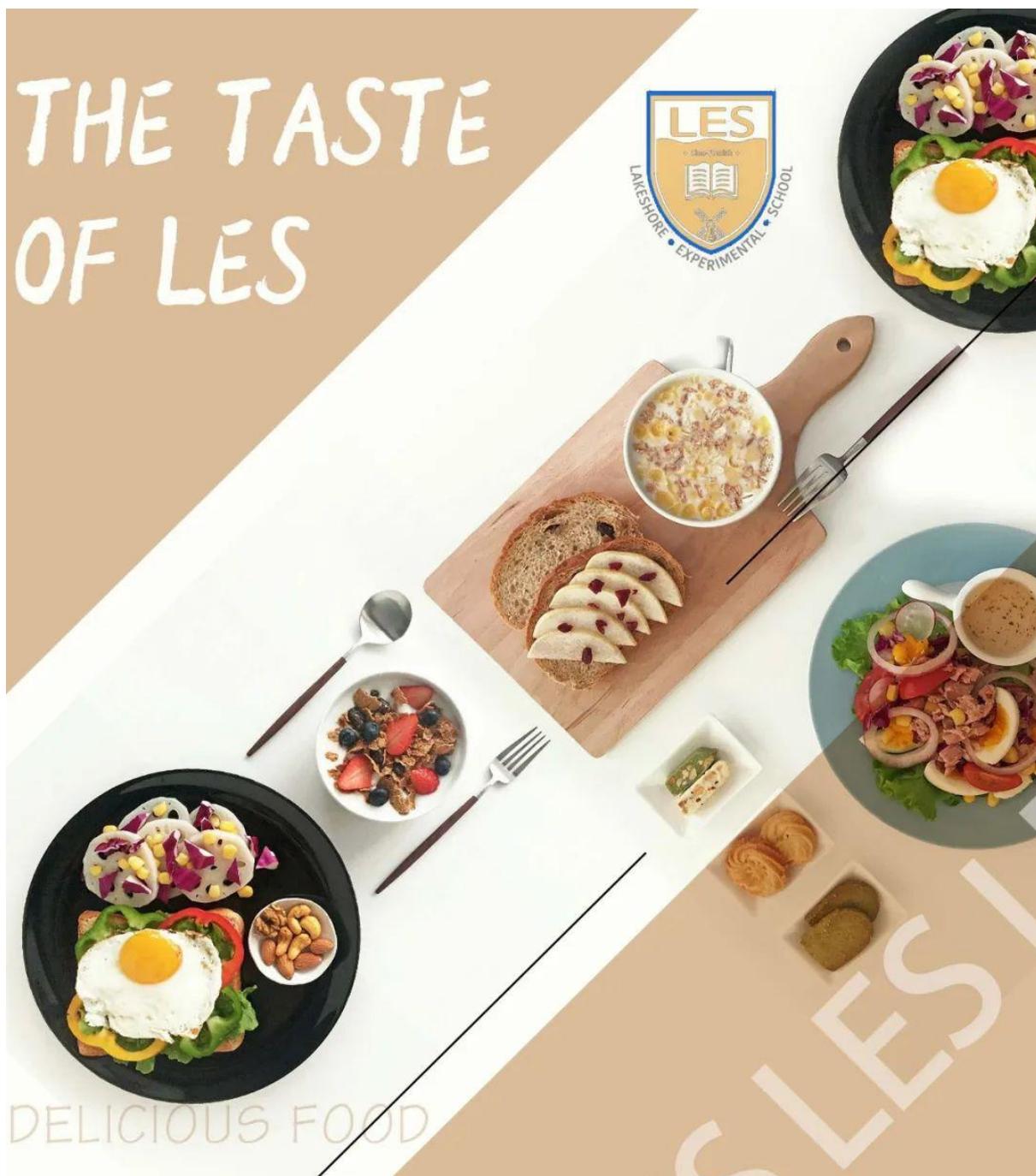




# 苏州市吴江区滨之湖实验学校

Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School

THE TASTE  
OF LES



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

(5.5—5.12)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期日

晚餐

土豆烧排骨 番茄炒蛋



加餐

手撕面包 奥利奥

星期一

早餐

小米粥 鲜肉包  
鸡蛋 纯牛奶 绿茶饼



加餐

酸奶 巧克力棒

午餐

红烧肉 木耳绿笋炒蛋  
鱼香肉丝 小白菜面筋  
紫菜虾米汤



晚餐

卤鸭腿 花菜炒肉片  
雪菜百叶炒肉丝 醋溜南瓜片  
青菜贡丸汤



### 加餐

蛋黄夹心派 闲趣饼干

## 星期二

### 早餐

青菜肉丝瘪子团 红糖发糕  
卤蛋 纯牛奶 叉烧包



### 加餐

可可餐包 香蕉

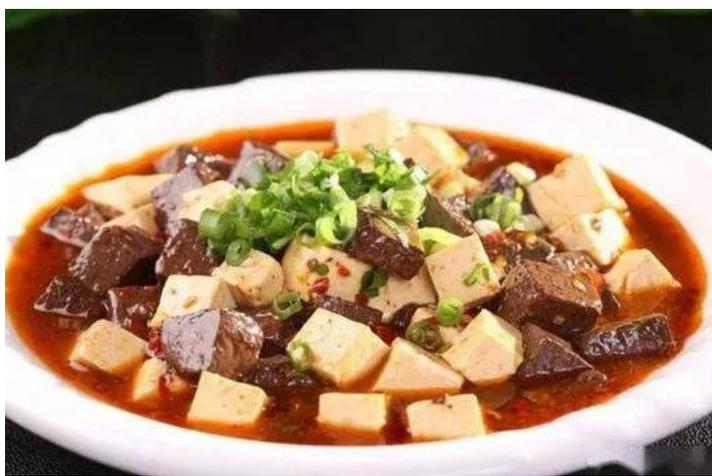
### 午餐

腌笃鲜 肉沫海带丝  
桂花蛋炒粉丝 番茄丝瓜油面筋  
鸡汤



### 晚餐

盐酥鸡 鸭血烩豆腐  
孜然土豆肉片 清炒小青菜  
咸肉萝卜汤



### 加餐

奶香华夫饼 红豆餐包

## 星期三

### 早餐

猪肉芹菜饺子 梅干菜包  
黄金糕 鸡蛋 纯牛奶



### 加餐

瑞士卷 酸奶

### 午餐

番茄土豆牛腩 虾仁炖蛋  
干煸长江豆 如意豆芽菜  
开胃羹



### 晚餐

蘑菇炖小鸡 西兰花炒鸡蛋  
青椒肉丝 美极油麦菜  
紫菜蛋汤



加餐

提子牛奶餐包 太平苏打饼干

星期四

早餐

豆浆 茶叶蛋  
麻球 烧卖 玉兔包

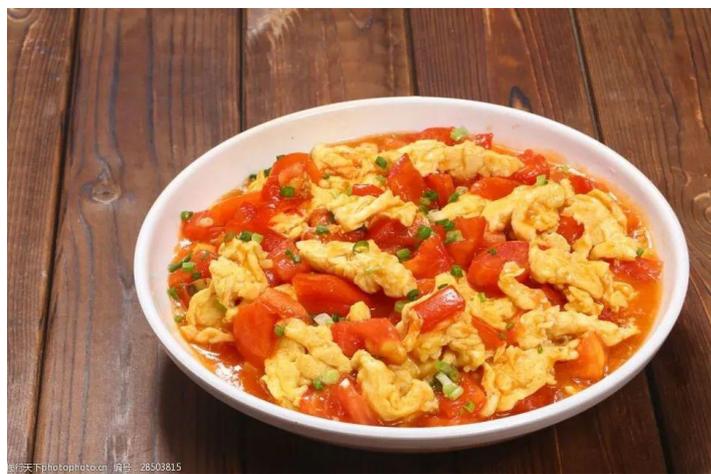


加餐

酸奶 趣多多

午餐

奥尔良烤鸡翅 番茄炒蛋  
雪菜春笋炒肉丝 青菜炒百叶  
榨菜肉丝蛋汤



晚餐

年糕排骨 笋瓜炖鸡蛋  
干锅包菜 油焖地三鲜  
雪菜豆腐蛋汤



加餐  
法式蛋糕卷 软面包

星期五

早餐  
扬州炒饭 粉丝包  
鲜肉包 豆沙卷 纯牛奶



加餐  
圣女果 特香包

午餐  
毛血旺 咸肉娃娃菜  
五香素鸡 青椒土豆丝  
冬瓜排骨汤



晚餐

红烧狮子头 肉沫茄子  
美极广东菜心 番茄蛋汤



加餐

法式小面包 奥利奥

星期六

早餐

皮蛋瘦肉粥 香菇菜包  
鲜肉包 鸡蛋 桂花糕 纯牛奶



加餐

酸奶 草莓奥利奥

午餐

油豆腐烧肉 平菇炒鸡蛋  
人参条炒肉 葱油蚕豆  
芥菜羹



星期日

## 晚 餐

红烧鸡腿 毛豆面筋炒肉丝

醋溜白菜 番茄土豆汤



## 加 餐

王子饼干 好丽友派

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!