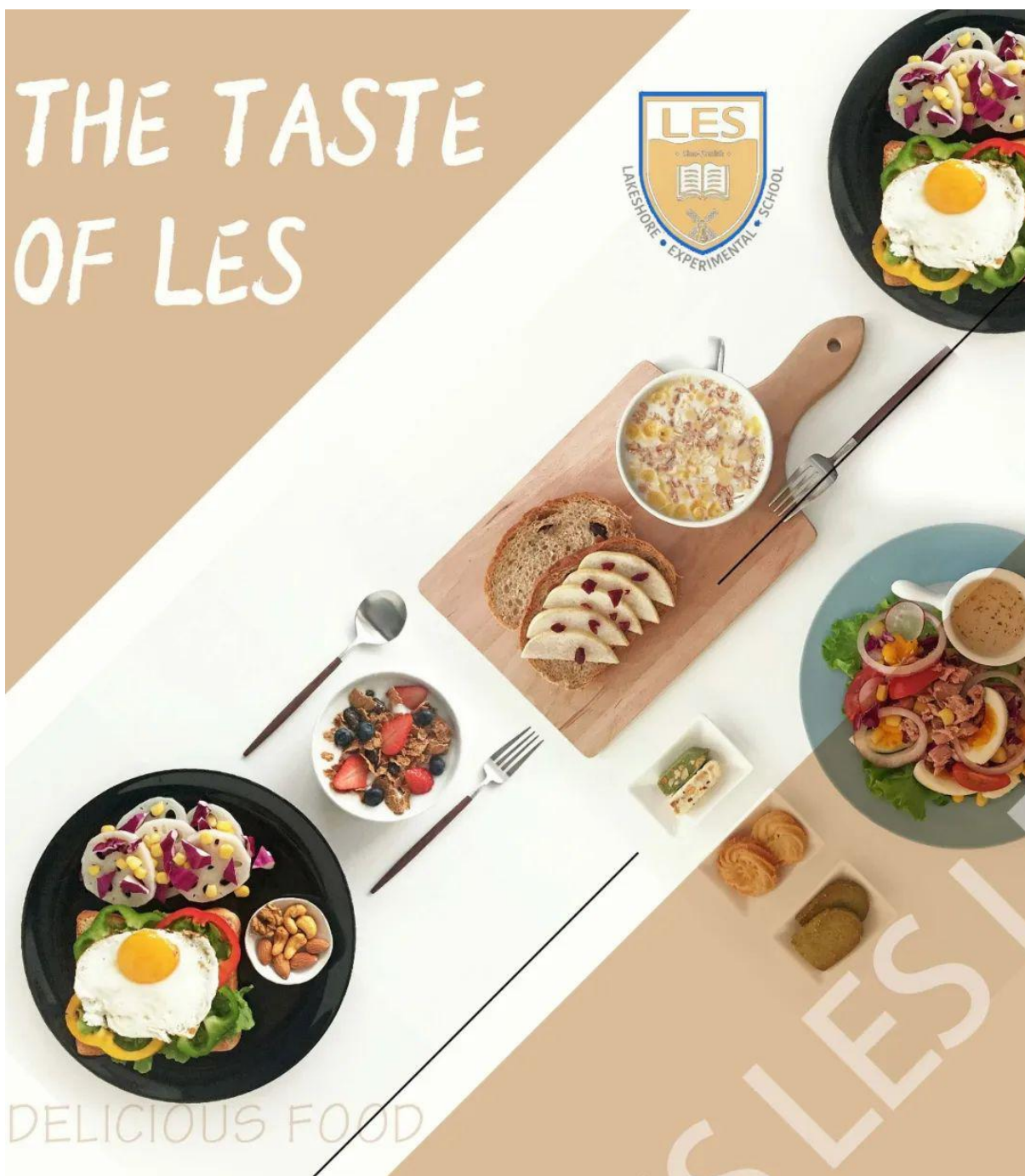




苏州市吴江区滨之湖实验学校

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

(5.20—5.26)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星 期 一

早 餐

大米粥 咸菜 鲜肉包
鸡蛋 纯牛奶 流沙包



加 餐
酸奶 法式小蛋糕

午 餐
黄豆炖猪手 番茄炒蛋
芹菜平菇肉丝 蒜泥苋菜
紫菜蛋汤



晚 餐
水煮牛肉片 干煸豆角
葱花炖蛋 油焖地三鲜
青瓜蛋花汤



加 餐
手撕面包 蛋黄派

星 期 二

早 餐
豆奶 油条 茶叶蛋
烧麦 豆沙包



加 餐
椒盐饼 油桃

午 餐
糖醋里脊 莴笋炒鸡蛋
青椒豆干炒肉 油焖茭白
荠菜豆腐羹



晚 餐
红烧大肉圆 孜然土豆片
丝瓜炒鸡蛋 双菇烩面筋
鸭血粉丝汤



加 餐
华夫饼 沙琪玛

星 期 三

早 餐
大娘水饺 杂粮包
鸡蛋 纯牛奶 肉松卷



加 餐
杏仁酥 草莓酸奶

午 餐
土豆煨牛腩 虾仁炖蛋
青椒素肠肉片 清炒小白菜
冬瓜排骨汤



晚 餐
红烧大排 雪菜百叶肉丝
蒜苗蚕豆 木耳山药炒香肠
青菜豆腐蛋汤



加 餐
巧克力派 软面包

星 期 四

早 餐
酒酿小圆子 香菇菜包
鲜肉包 卤蛋 纯牛奶 核桃包

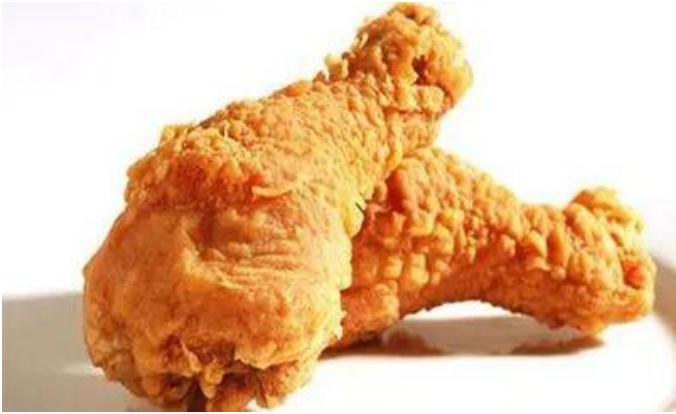


加 餐
白巧克力棒 香蕉

午 餐
珍珠红烧肉 鱼香肉丝
青椒土豆丝 肉沫豆腐
酸辣汤



晚 餐
香酥鸡腿 培根娃娃菜
茭白炒腊肉 蒜泥西蓝花
番茄蛋汤



加 餐
闲趣饼干 胡萝卜吐司

星 期 五

早 餐
苏式炒面 小笼包
鸡蛋 纯牛奶 红糖发糕



加 餐
草莓奥利奥 苹果

午 餐
粉蒸肉 肉沫海带
鱼香茄子 美极生菜
裙带菜大骨汤



星 期 日

晚 餐
葱油鸡腿 花菜炒鸡蛋
清炒茼蒿 榨菜肉丝汤



加 餐
香葱苏打饼干 奶香面包

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！