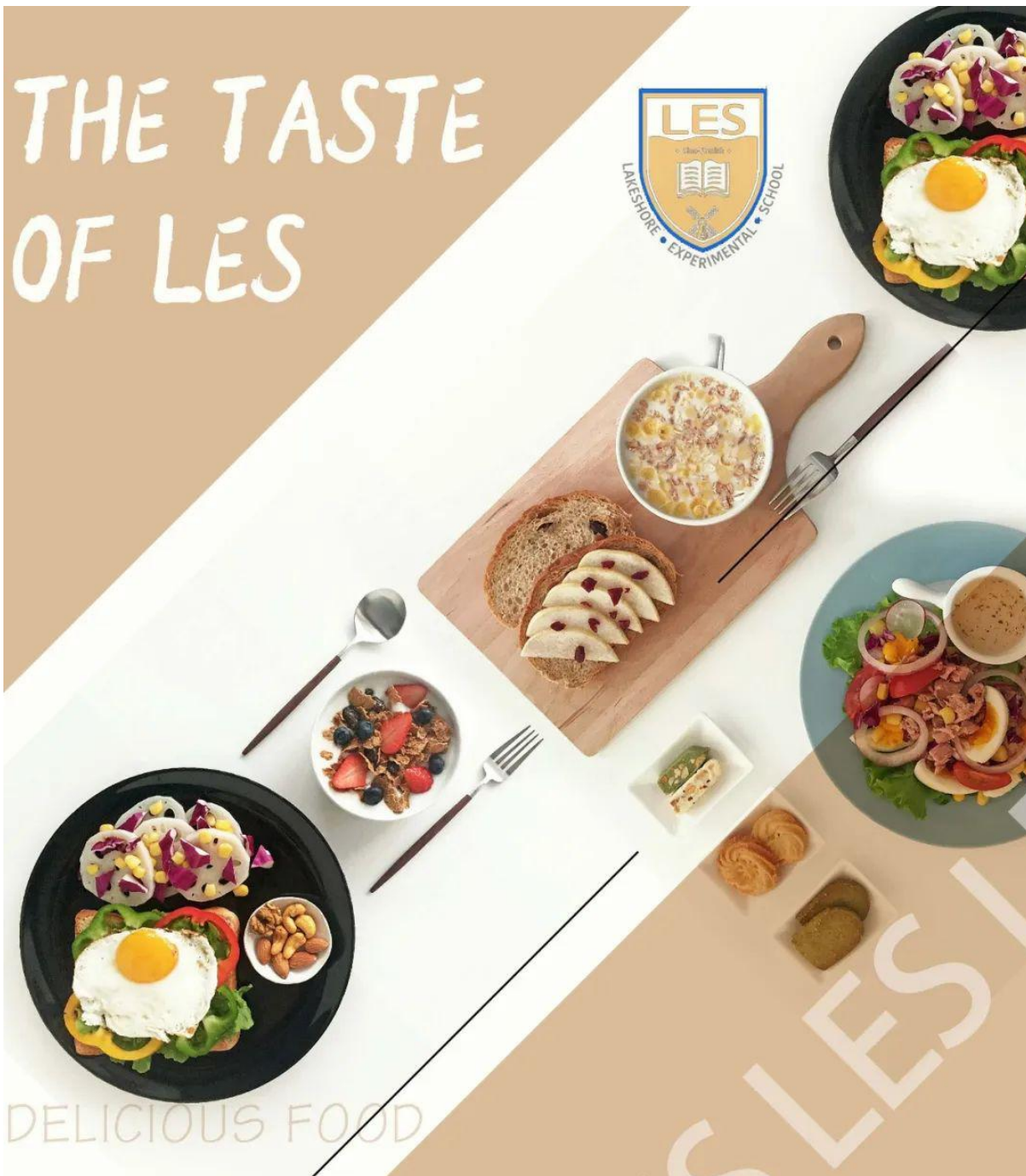




# 苏州市吴江区滨之湖实验学校

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

(4.15—4.21)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期 一

早 餐

红枣燕麦粥 梅干菜肉包  
肉松卷 鸡蛋 纯牛奶



加餐  
特香包 酸奶

午餐  
红烧肉 绿笋炒鸡蛋  
鱼香肉丝 手撕包菜  
紫菜蛋汤



晚餐  
黄焖鸡块 肉沫茄子  
洋葱炒腊肉 蒜苗蚕豆  
番茄蛋汤



加餐  
提子牛奶餐包 巧克力奥利奥

星期二

早餐  
黑椒牛柳炒饭 叉烧包  
桂花糕 茶叶蛋 纯牛奶

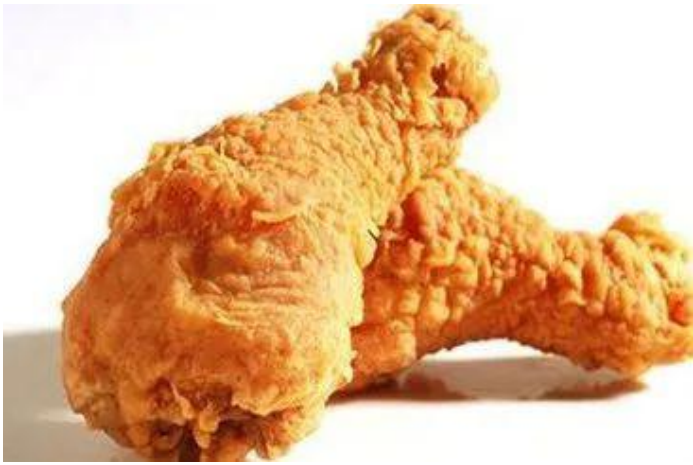


### 加餐

小番茄 杏仁酥饼

### 午餐

脆皮鸡腿 西红柿炒蛋  
家常豆腐 清炒小白菜  
荠菜豆腐羹



### 晚餐

海带炖小排 雪菜百叶炒肉丝  
彩椒炒鸡蛋 开胃土豆丝  
青菜菌菇汤



### 加餐

手撕大面包 核桃酥

### 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

牛奶饼干 酸奶

### 午餐

水煮牛肉 肉沫炖蛋  
青椒嫩肉丝 丝瓜毛豆米  
胡辣汤



### 晚餐

土豆烧鸭 西芹炒虾仁  
鸡汁萝卜 茶树菇炖素鸡  
榨菜肉丝汤



### 加餐

奶黄派 趣多多

## 星期四

### 早餐

豆浆 香酥麻球  
卤蛋 小肉包 花卷



加餐

香梨 巧克力棒

午餐

糖醋排骨 培根娃娃菜  
双菇炒肉片 韭菜绿豆芽  
萝卜蛋花汤



晚餐

山城辣子鸡 鸭血烩豆腐  
青椒水面筋肉丝 美极油麦菜  
番茄土豆汤



加餐

好丽友派 万年青

星期五

早餐

豆沙小圆子 蒸饺  
流沙包 鸡蛋 纯牛奶



加餐  
草莓奥利奥 酸奶

午餐  
东北锅包肉 干锅花菜  
菜椒木耳炒鸡蛋 香菇青菜  
鸡汤



星期日

晚餐  
鲜肉福袋 川香回锅肉  
胡萝卜西兰花 黄瓜蛋汤



加餐  
牛奶餐包 原味奥利奥

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!