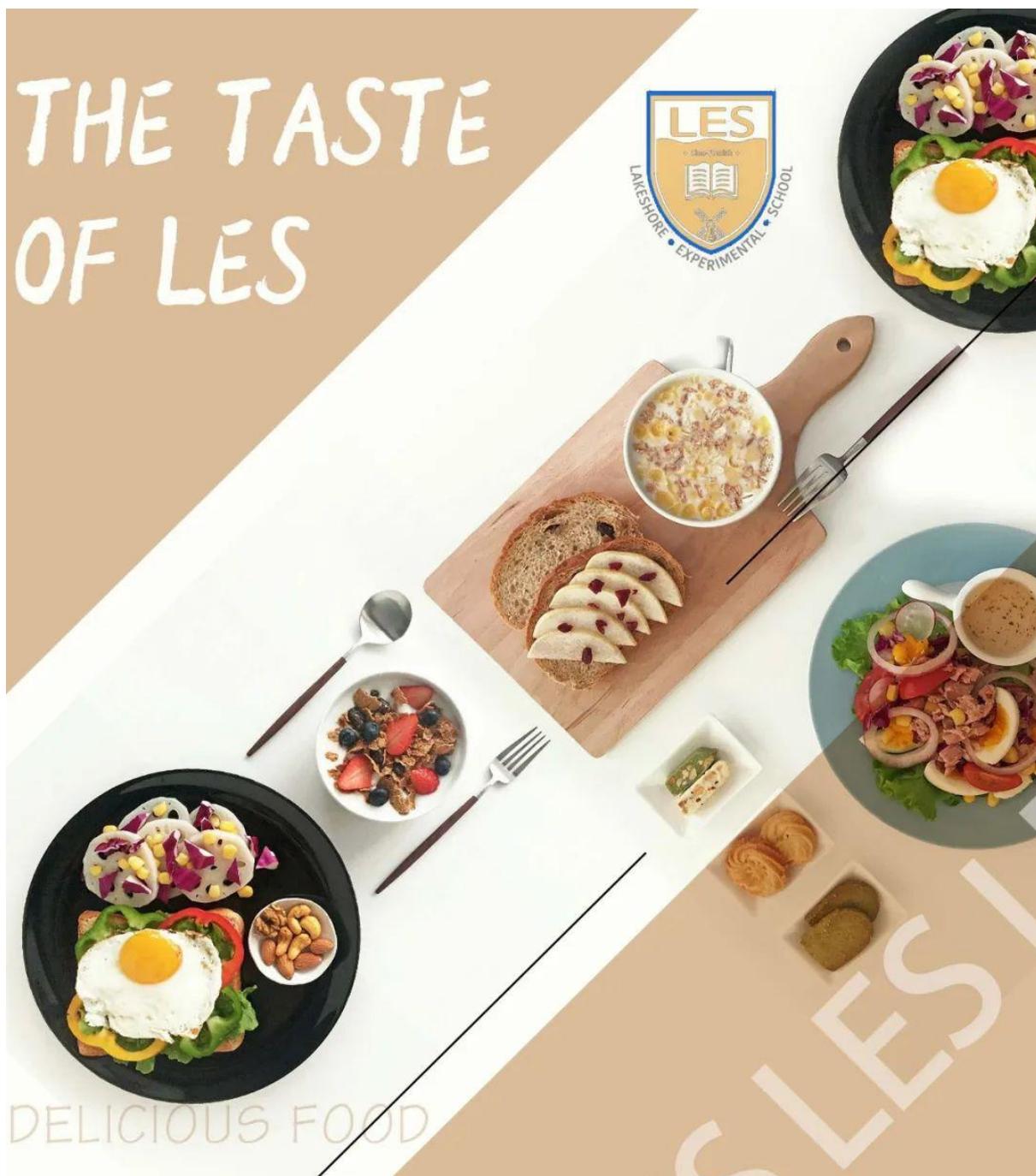




苏州市吴江区滨之湖实验学校

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

(4.22—4.30)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期 一

早 餐

红枣小米粥 红糖馒头
鲜肉包 鸡蛋 纯牛奶



加餐

草莓奥利奥 酸奶

午餐

酱蛋烧肉 番茄炒蛋
素肠炒肉片 家常小白菜
紫菜蛋汤



晚餐

黄焖鸡块 洋葱炒猪肝
咸肉烧萝卜 韭菜炒百叶
鸭血粉丝汤



加餐

手撕面包 太平饼干

星期二

早餐

小汤圆 粉丝包
黄金糕 卤蛋 纯牛奶



加餐
白巧克力棒 香蕉

午餐
腌笃鲜 葱花炖蛋
鱼香茄子 清炒茼蒿
芥菜豆腐羹



晚餐
酱椒鸡腿 包菜炒腊味
蚂蚁上树 青椒土豆丝
雪菜豆腐蛋汤



加餐
蛋黄派 闲趣饼干

星期三

早餐
大娘水饺 黑米糕
叉烧包 鸡蛋 纯牛奶



加餐

三牛饼干 酸奶

午餐

咖喱土豆牛肉 洋葱肉丝
油炸白菜 胡萝卜西兰花
青菜菌菇汤



晚餐

油面筋塞肉 雪菜百叶肉丝
西芹炒虾仁 双菇烩面筋
肉沫海带汤



加餐

奶油华夫 软面包

星期四

早餐

豆奶 葱油花卷
烧卖 茶叶蛋 油条



加餐

原味奥利奥 苹果

午餐

黄豆炖猪脚 肉沫豆腐
鱼香肉丝 清炒小青菜
海带排骨汤



晚餐

蛋饺蒸咸肉 甜椒肉丝
笋瓜炒肉片 蒜苗蚕豆
榨菜肉丝汤



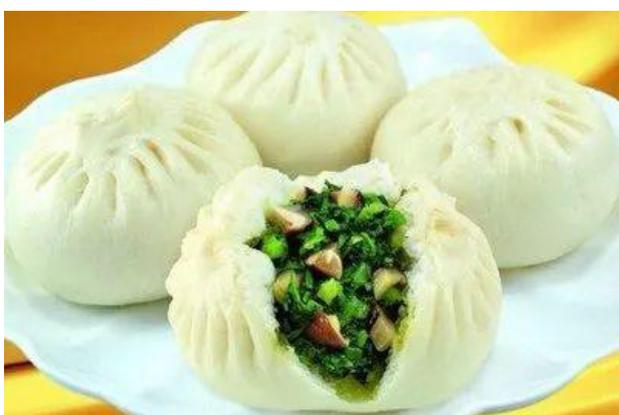
加餐

奶香面包 好丽友派

星期五

早餐

皮蛋瘦肉粥 香菇菜包
鸡蛋 热狗卷 纯牛奶



加餐

杏仁酥 酸奶

午餐

栗子烧蹄筋 绿笋炒鸡蛋

麻辣粉皮 番茄炒花菜

冬瓜咸肉汤



晚餐

葱油鸡腿 芹菜腐竹炒肉片

鸭血烩豆腐 青椒土豆片

冬瓜裙带菜汤



加餐

提子餐包 牛奶包

星期六

早餐

鸡汤馄饨 豆沙包

鸡蛋 纯牛奶 红枣南瓜糕



加餐

特香包 沃柑

午餐

酱烧大排 开洋丝瓜
雪菜春笋炒肉丝 清炒上海青
酸辣汤



晚餐

粉丝烧鸡 开洋丝瓜
孜然面筋炒肉 三丝绿豆芽
番茄蛋花汤



加餐

牛奶夹心饼干 法式蛋糕卷

星期日

早餐

雪菜肉丝面 猪猪奶黄包
鸡蛋 纯牛奶 小笼包



加餐

小面包 酸奶

午餐

糖醋排骨 虾仁烩豆腐
杏鲍菇炒腊肉 美极广东菜心
扁尖草鸡汤



晚餐

烤肠/鸡块 番茄炒蛋
干锅花菜 耗油生菜
榨菜蛋汤



加餐

红豆餐包 巧克力奥利奥

星期一

早餐

南瓜粥 鲜肉包
茶叶蛋 紫薯卷 纯牛奶



加餐
喜多块 草莓酸奶

午餐
酱汁肉 山药胡萝卜肉片
手撕包菜 鱼香茄子
番茄蛋汤



晚餐
卤水鸭双拼 肉沫豆角
虾米炖蛋 油焖地三鲜
紫菜蛋汤



加餐
法式小面包 王子饼干

星期二

早餐
苏式炒面 红糖发糕
鸡蛋 刺猬包 纯牛奶

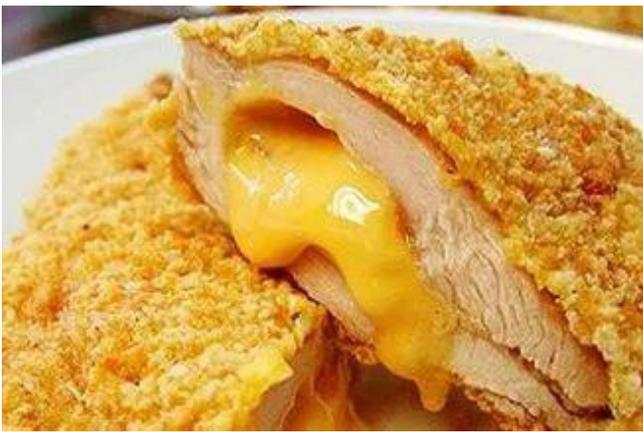


加餐

黑巧克力棒 酸奶

午餐

雪花鸡排 麻婆豆腐
雪菜春笋肉丝 醋溜白菜
筒骨汤



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!