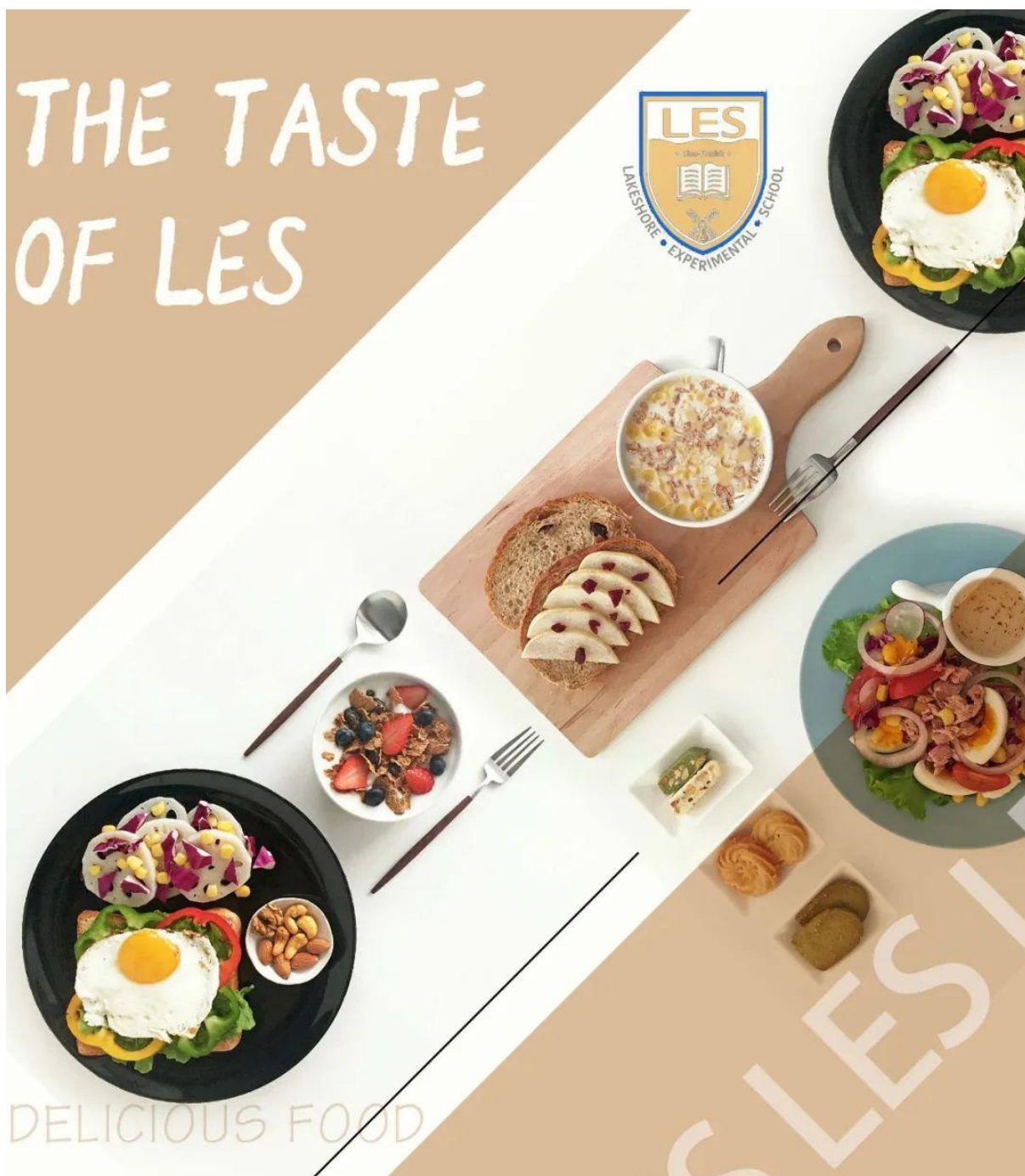




苏州市吴江区滨之湖实验学校
Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School

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

(5.13—5.19)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期 一

早 餐

红枣燕麦粥 鲜肉包
鸡蛋 纯牛奶 紫薯球



加餐
酸奶 瑞士卷

午餐
豆豉排骨 麻婆豆腐
芥蓝松板肉 蒜泥苋菜
番茄蛋汤



晚餐
宽粉麻香鸭 杏鲍菇炒鸡蛋
土豆炒腊肉 美极油麦菜
萝卜虾米汤



加餐
手撕面包 蛋黄派

星期二

早餐
鸡汤馄饨 黑米馒头
卤蛋 奶黄包 纯牛奶



加餐
趣多多 香蕉

午餐
栗子烧牛筋 蒜苗炒肉丝
鱼香茄子 胡萝卜西兰花
筒骨汤



晚餐
番茄鱼 爆炒猪肝
素鸡炒肉片 丝瓜毛豆子
老鸭汤



加餐
松松餐包 好丽友派

星期三

早餐
黑椒牛柳炒饭 红枣南瓜糕
鸡蛋 烤肠 纯牛奶



加餐

原味奥利奥 酸奶

午餐

椒盐小酥肉 番茄炒蛋
茭白炒肉丝 小青菜炒豆皮
扁尖草鸡汤



晚餐

糖醋小排 有机花菜炒肉片
大煮干丝 雪菜绿豆芽
金针海带汤



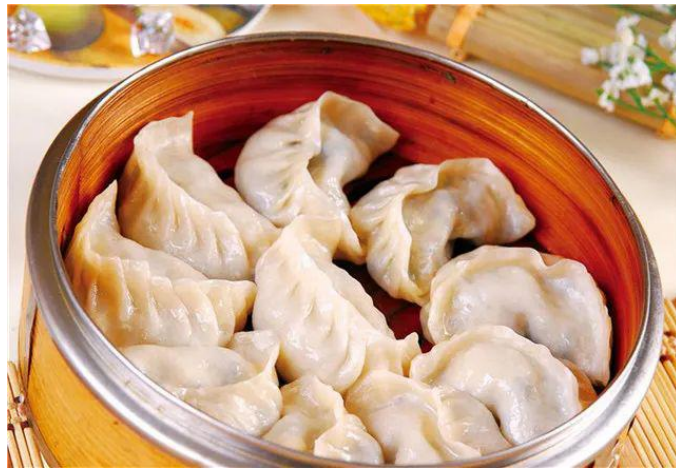
加餐

鲜奶吐司 闲趣饼干

星期四

早餐

豆浆 豆沙粽
茶叶蛋 南瓜饼 蒸饺



加餐
白巧克力棒 沃柑

午餐
川香辣子鸡 木须肉片
肉沫炖蛋 葱油蚕豆
冬瓜排骨汤



晚餐
黑椒牛柳 绿笋炒肉丝
干锅千页肉片 小白菜面筋
榨菜肉丝汤



加餐
法式蛋糕卷 奶香华夫饼

星期五

早餐
枸杞鸡肉粥 叉烧包
香辣粉丝包 鸡蛋 纯牛奶



加餐

法式软面包 圣女果

午餐

香菇卤肉 开洋香芹
豆芽粉丝炒肉 蒜泥牛心菜
开胃羹



星期日

晚餐

香酥猪排 番茄炒蛋
青椒土豆丝 紫菜蛋汤



加餐

香葱苏打饼干 草莓奥利奥

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!