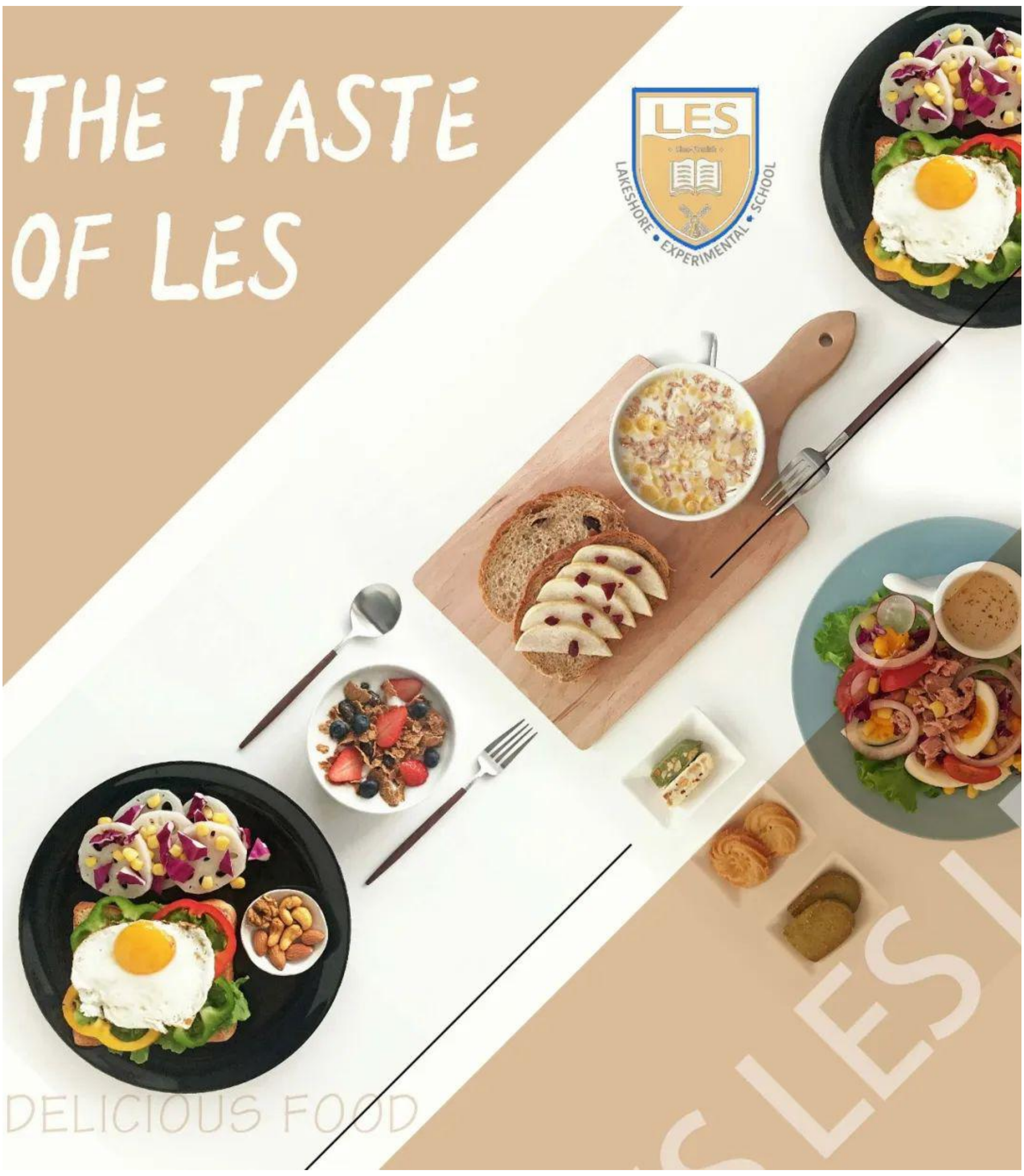
苏州市吴江区滨之湖实验学校
Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School


THE TASTE OF LES
DELICIOUS FOOD
LES 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 16

（6.3—6.9）

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星 期 一

早 餐

鲜肉粽 纯牛奶
大麻球 粉丝包 鸡蛋

加 餐

软面包 酸奶

午 餐

红烧肉　包菜豆皮炒腊肉
鱼香肉丝　丝瓜毛豆子
紫菜蛋花汤

晚餐

宫爆鸡丁　川香回锅肉
肉沫海带　青椒土豆丝
榨菜肉丝汤

加餐

巧克力派　闲趣饼干

星期二

早餐

大娘水饺　紫米糕
纯牛奶　卤蛋

加餐

仙贝饼干　香蕉

午餐

奥尔良炸鸡腿　番茄炒蛋
雪菜茭白肉丝　香菇青菜
酸辣汤

晚餐

红烧排骨　麻婆豆腐
西蓝花炒肉片　清炒南瓜片
冬瓜咸肉汤

加　餐

海盐苏打饼干　手撕面包

星　期　三

早　餐

皮蛋瘦肉粥　肉松卷

南瓜饼　鸡蛋　纯牛奶

加　餐

趣多多　酸奶

午　餐

五香酱牛肉　三丝炒肉丝

鱼香茄子　醋溜白菜

青菜菌菇蛋汤

晚　餐

番茄鱼片　青椒肉丝

菜椒炒鸡蛋　美极油麦菜

黄豆仔排汤

加　餐

软面包　巧克力妙芙蛋糕

星　期　四

早　餐

豆奶　香酥油条

豆沙包　茶叶蛋　鲜肉包

加餐

巧克力棒　油桃

午餐

椒盐掌中宝　葱花炖蛋
西芹马蹄炒虾仁　蒜泥豆角
萝卜排骨汤

晚餐

红烧鸡块　雪菜肉丝
孜然土豆片　清炒小白菜
裙带菜豆腐羹

加餐

葱香饼干　提子餐包

星期五

早餐

黑椒牛肉炒饭　纯牛奶
鸡蛋　小笼包　香菇小菜包

编号：7287389　红动中国 (www.redocn.com)　1351904002

加餐

草莓奥利奥　酸奶

午餐

黄豆炖猪爪　芹菜豆干炒肉丝
蒜泥苋菜　杏鲍菇炒鸡蛋
鸡汤

星期日

晚　餐

农家大蛋饺　莴笋木耳炒蛋

青椒炒茄条　番茄土豆汤

加　餐

沙琪玛　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！