



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

THE TASTE
OF LES

DELICIOUS FOOD



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 18

(6.17-6.23)

科学搭配 营养均衡 菜式多样

星期 一

早 餐

肉粽子 黄金糕

鲜肉包 鸡蛋 纯牛奶



加 餐

苹果 椰丝牛奶酥

午 餐
红烧肉 鱼香肉丝
素肠炒肉片 白菜面筋
筒骨汤



晚 餐
黄焖鸡块 莴笋炒蛋
雪菜肉丝 油焖地三鲜
菠菜猪肝汤



加 餐
手撕面包 太平饼干 旺旺雪饼

星 期 二

早 餐
扬州炒饭 叉烧包
卤蛋 纯牛奶 红糖发糕



加 餐
香梨 奥利奥饼干

午 餐
红烧鸡腿 番茄炒蛋
麻婆豆腐 胡萝卜西蓝花
冬瓜排骨汤



晚 餐
红烧大排 平菇炒肉丝
手撕包菜 开洋煮干丝
口蘑冬瓜汤



加餐

软面包 妙芙蛋糕 旺旺仙贝

星期三

早餐

鸡汤馄饨 鲜肉包
纯牛奶 鸡蛋 红枣南瓜糕



加餐

油桃 奶香包

午餐

番茄土豆牛腩 虾仁炖蛋
丝瓜毛豆子 青椒肉丝
菌菇草鸡汤



晚餐

油面筋塞肉 蒜苗炒肉丝
青椒炒腊肠 番茄炒花菜
鸭血粉丝汤



加餐

奶油华夫 沙琪玛 港荣蒸蛋糕

星期四

早餐

豆浆 香酥麻球
茶叶蛋 蒸饺 梅干菜包



加餐
香蕉 王子饼干

午餐
糖醋小排 桂花蛋炒粉丝
青椒土豆丝 酸汤小木耳
番茄蛋汤



晚餐
水煮鱼片 笋瓜炒肉
鱼香茄子 双菇烩面筋
丝瓜蛋花汤



加餐
椒盐饼干 好丽友派

星期五

早餐
南瓜粥 流沙包
纯牛奶 鸡蛋 烧麦



加餐
草莓酸奶 巧克力棒

午餐
黄豆猪脚 干锅包菜
肉沫长江豆 姜汁菠菜
酸辣汤



晚 餐

红烧鸡中翅 芹菜肉丝
麻婆豆腐 葱油蚕豆
紫菜蛋汤



加 餐

万年青 闲趣饼干

星 期 六

早 餐

皮蛋瘦肉粥 粉丝肉包
卤蛋 核桃包 纯牛奶



加 餐

趣多多 酸奶

午 餐

香干炒鸭块 茭白炒蛋
蒜泥生菜 冬瓜扁尖汤



晚 餐

香酥鸡排 肉沫粉皮
爆炒紫甘蓝 萝卜肉丸汤



加餐
草莓奥利奥 老蛋糕

星期日

早餐

豆沙小圆子 鲜肉包
鸡肉饼 鸡蛋 纯牛奶



加餐
香葱饼干 酸奶

午餐

东北锅包肉 回锅肉片
清炒萝卜丝 番茄土豆汤



晚餐

大蛋饺 荷塘小炒
酸辣土豆丝 榨菜肉丝汤



加餐
瑞士卷 巧克力奥利奥

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!