

【附中悦食坊】食坊健康周记“悦”分享（第38期）

温江区教育科学研究院附属中学 2026年1月4日 12:00 四川



营 养 美 味

有一种附中关爱，
是对师生舌尖安全的精心守护；
有一种附中深情，
是对师生健康膳食的至诚告白。
科学搭配每一餐，
严格检查每一餐，
用心做好每一餐。
“食”光美好，尽“膳”尽美，
为了孩子，我们竭尽所能，
与大家永远坚定携手，共护成长！

——附中“悦食坊”膳食管理委员会

Winter



- 小寒，是二十四节气中的第23个节气，冬季的第5个节气，干支历子月的结束与丑月的起始。
- 斗指子；太阳黄经为285°；于每年公历1月5-7日交节。冷气积久而寒，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思。
- 它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。



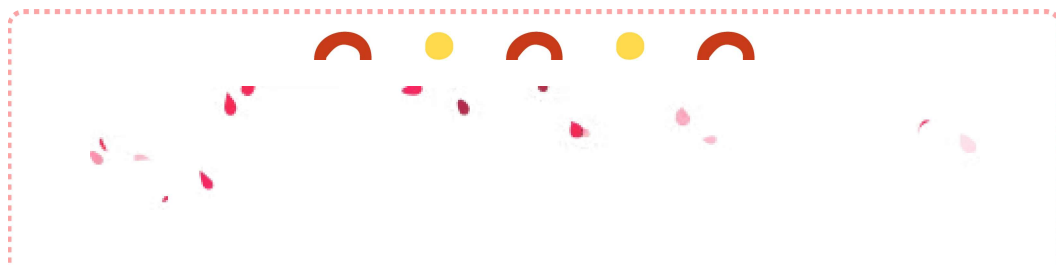
《清远舟中寄耘老》（节选）

宋·苏轼

小寒初渡梅花岭，万壑千岩背人境。
清远聊为泛宅行，一梦分明堕乡井。



星期一



菜品 

五香干锅
鱼香肉丝

素菜 

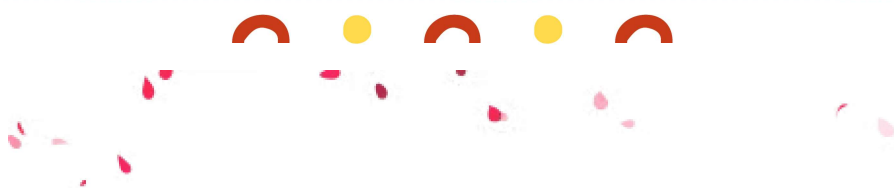
醋溜白菜

汤品 

番茄蛋花汤



星期二



菜品



红烧兔
烂肉粉条



素菜



蒜蓉茄子



汤品



银耳汤



星期三



菜品



红烧牛肉
洋葱肉丝

素菜



山药炒木耳

汤品



紫菜蛋花汤

水果

香梨

星期四

菜品

猪肉炖粉条
宫保鸡丁

素菜

耙耙菜

汤品

带丝汤

星期五



好的饮食习惯从小培养
均衡的营养是健康的保障
营养食谱不仅仅是一张纸上的菜单
更是我们对孩子健康成长的承诺
愿每个孩子都能在营养的滋养下
茁壮成长，笑容灿烂

温馨提示：

若因特殊情况需要调整，则以当天公布的菜品为准。



食谱|食堂

排版|干云梦

一审一校|学校办公室

二审二校|张 勇

三审三校|杜雪红



扫码关注

公开电话



师德师风：18982136975

德育安全：13350068373

膳食管理：13350068373

政策咨询：18982136975

学校心理热线：17313055750

成都市心理热线：028-962028

校长办公：13072885157

内容含AI生成图片

阅读 169

