



12.1--12.5

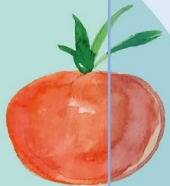
点心菜单 Lunch Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education



日期/菜单 Date/Menu	12.1 星期一 Mon	12.2 星期二 Tue	12.3 星期三 Wed	12.4 期四 Thu	12.5 星期五 Fri
上午点心 Morning Snacks	奶香红豆饼40g Red bean cake	苹果派 35g Apple pie	黄油面包片35g Butter bread slices	巧克力墨西哥酱面包35g Chocolate bread	绿豆饼 Mung bean cake
	蛋白质 Protein: 2.8g 脂肪 Fat: 5.2g 碳水化合物 Carbs: 28.5g 总热量 Cal: 172kcal	蛋白质 Protein: 2.1g 脂肪 Fat: 7.8g 碳水化合物 Carbs: 18.3g 总热量 Cal: 151.8kcal	蛋白质 Protein: 3.5g 脂肪 Fat: 6.5g 碳水化合物 Carbs: 24.2g 总热量 Cal: 169.3kcal	蛋白质 Protein: 3.2g 脂肪 Fat: 6.3g 碳水化合物 Carbs: 27.8g 总热量 Cal: 180.7kcal	蛋白质 Protein: 4.6g 脂肪 Fat: 6.7g 碳水化合物 Carbs: 39.5g 总热量 Cal: 236.7kcal
	能量纯牛奶 Milk	酸奶 Yoghurt	能量纯牛奶 Milk	豆奶 Soy milk	能量纯牛奶 Milk
下午点心 Afternoon Snacks	胖胖泡芙30g Puff	可可奶酥包40g Cocoa milk crispy bun	爆汁一口肠35g juicy sausage	流沙蛋黄牛角包35g Flowing sand egg yolk croissant	经典美式热狗35g Classics hot dog
	蛋白质 Protein: 2.5g 脂肪 Fat: 9.8g 碳水化合物 Carbs: 16.2g 总热量 Cal: 163.0kcal	蛋白质 Protein: 3.8g 脂肪 Fat: 6.8g 碳水化合物 Carbs: 29.5g 总热量 Cal: 194.4kcal	蛋白质 Protein: 7.5g 脂肪 Fat: 9.2g 碳水化合物 Carbs: 3.2g 总热量 Cal: 125.6kcal	蛋白质 Protein: 3.5g 脂肪 Fat: 8.3g 碳水化合物 Carbs: 24.6g 总热量 Cal: 187.1kcal	蛋白质 Protein: 6.2g 脂肪 Fat: 7.6g 碳水化合物 Carbs: 18.5g 总热量 Cal: 167.2kcal
	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	叉烧酥35g BBQ pork puff	蓝莓蛋糕40g Blueberry cake	千层吐司卷40g Thousand-layer toast roll	香烤可颂40g Toasted croissant	
	蛋白质 Protein: 2.1 g 脂肪 Fat: 3.6 g 碳水化合物 Carbs: 14.1 g 总热量 Cal: 99 kcal	蛋白质 Protein: 2.8 g 脂肪 Fat: 4.4 g 碳水化合物 Carbs: 19.2 g 总热量 Cal: 128 kcal	蛋白质 Protein: 3.2 g 脂肪 Fat: 3.2 g 碳水化合物 Carbs: 18.8 g 总热量 Cal: 116 kcal	蛋白质 Protein: 3.2 g 脂肪 Fat: 7.2 g 碳水化合物 Carbs: 16.4 g 总热量 Cal: 140 kcal	
	水果 Fruit	酸奶 Yoghurt	果汁 Juice	酸奶 Yoghurt	



12.8--12.12

点心菜单

Lunch Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单 Date/Menu	12.8 星期一 Mon	12.9 星期二 Tue	12.10 星期三 Wed	12.11 星期四 Thu	12.12 星期五 Fri
上午点心 Morning Snacks	经典原味麻薯35g Mochi	胖胖泡芙30g Puff	维也纳羊角包40g Croissant	墨西哥鸡肉卷40g Chicken roll	巧克力面包35g Chocolate bread
	蛋白质 Protein: 2.3g 脂肪 Fat: 1.2g 碳水化合物 Carbs: 29.8g 总热量 Cal: 139.2kcal	蛋白质 Protein: 2.5g 脂肪 Fat: 9.8g 碳水化合物 Carbs: 16.2g 总热量 Cal: 163.0kcal	蛋白质 Protein: 4.1g 脂肪 Fat: 10.5g 碳水化合物 Carbs: 22.6g 总热量 Cal: 201.3kcal	蛋白质 Protein: 7.8g 脂肪 Fat: 5.6g 碳水化合物 Carbs: 21.2g 总热量 Cal: 166.4kcal	蛋白质 Protein: 7.8g 脂肪 Fat: 5.6g 碳水化合物 Carbs: 21.2g 总热量 Cal: 166.4kcal
	能量纯牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	能量纯牛奶 Milk	豆奶 Soy milk	能量纯牛奶 Milk
下午点心 Afternoon Snacks	香葱火腿包40g Ham bread	伯爵红茶蛋糕35g Earl grey tea cake	肉松小贝35g Chicken floss cupcake	抹茶纸杯35g Matcha paper cup	美味披萨40g Pizza
	蛋白质 Protein: 6.8g 脂肪 Fat: 7.2g 碳水化合物 Carbs: 24.5g 总热量 Cal: 190.0kcal	蛋白质 Protein: 3.5g 脂肪 Fat: 5.8g 碳水化合物 Carbs: 26.2g 总热量 Cal: 171.0kcal	蛋白质 Protein: 5.6g 脂肪 Fat: 8.3g 碳水化合物 Carbs: 20.8g 总热量 Cal: 180.3kcal	蛋白质 Protein: 3.2g 脂肪 Fat: 6.5g 碳水化合物 Carbs: 24.6g 总热量 Cal: 169.7kcal	蛋白质 Protein: 6.3g 脂肪 Fat: 8.6g 碳水化合物 Carbs: 21.5g 总热量 Cal: 188.6kcal
	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	红豆面包40g Red bean alkaloid bread	猫爪面包35g Cat claw bread	香蕉蛋糕40g Banana cake	蔓越莓蛋糕50g Cranberry cake	
	蛋白质 Protein: 3.6 g 脂肪 Fat: 2.4 g 碳水化合物 Carbs: 21.2 g 总热量 Cal: 116 kcal	蛋白质 Protein: 2.8 g 脂肪 Fat: 3.15 g 碳水化合物 Carbs: 15.4 g 总热量 Cal: 98 kcal	蛋白质 Protein: 3.6g 脂肪 Fat: 6.3g 碳水化合物 Carbs: 28.5g 总热量 Cal: 185.1kcal	蛋白质 Protein: 3.5 g 脂肪 Fat: 8.5 g 碳水化合物 Carbs: 23.0 g 总热量 Cal: 140 kcal	
	水果 Fruit	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	



12.15--12.19



点心菜单 Lunch Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单 Date/Menu	12.15 星期一 Mon	12.16 星期二 Tue	12.17 星期三 Wed	12.18 星期四 Thu	12.19 星期五 Fri
上午点心 Morning Snacks	经典原味蛋挞35g Egg crust	蓝莓包40g Blueberry bread	苹果派30g Apple pie	黄油面包片35g Butter bread slices	奶香红豆饼35g Red bean bun
	蛋白质 Protein: 2.2g 脂肪 Fat: 8.1g 碳水化合物 Carbs: 17.8g 总热量 Cal: 152.9kcal	蛋白质 Protein: 3.1g 脂肪 Fat: 3.5g 碳水化合物 Carbs: 31.2g 总热量 Cal: 168.7kcal	蛋白质 Protein: 2.4g 脂肪 Fat: 9.6g 碳水化合物 Carbs: 15.8g 总热量 Cal: 159.2kcal	蛋白质 Protein: 3.4g 脂肪 Fat: 6.4g 碳水化合物 Carbs: 23.6g 总热量 Cal: 165.6kcal	蛋白质 Protein: 2.6g 脂肪 Fat: 4.8g 碳水化合物 Carbs: 26.5g 总热量 Cal: 159.6kcal
	能量纯牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	能量纯牛奶 Milk	豆奶 Soy milk	能量纯牛奶 Milk
下午点心 Afternoon Snacks	咸甜手工饼40g Sweet salty cake	糯甜南瓜蛋糕40g Pumpkin cake	岩烧乳酪面包片35g Rock cheese bread slices	香蕉磅蛋糕40g Banana Cake	奶盐黄油包40g Butter bread
	蛋白质 Protein: 4.2g 脂肪 Fat: 8.5g 碳水化合物 Carbs: 25.3g 总热量 Cal: 194.5kcal	蛋白质 Protein: 3.3g 脂肪 Fat: 5.2g 碳水化合物 Carbs: 24.8g 总热量 Cal: 159.2kcal	蛋白质 Protein: 4.2g 脂肪 Fat: 7.5g 碳水化合物 Carbs: 22.8g 总热量 Cal: 175.5kcal	蛋白质 Protein: 3.8g 脂肪 Fat: 9.6g 碳水化合物 Carbs: 27.2g 总热量 Cal: 210.4kcal	蛋白质 Protein: 4.5g 脂肪 Fat: 3.2g 碳水化合物 Carbs: 30.5g 总热量 Cal: 168.8kcal
	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit	元气水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	蒜香面包45g Garlic bread	红丝绒蛋糕40g Red velvet cake	梦幻紫薯蛋糕35g Purple Potato Cake	蔓越莓蛋糕40g Cranberry cake	
	蛋白质 Protein: 4.05 g 脂肪 Fat: 5.4 g 碳水化合物 Carbs: 19.35 g 总热量 Cal: 139.5 kcal	蛋白质 Protein: 2.8 g 脂肪 Fat: 7.6 g 碳水化合物 Carbs: 18.8 g 总热量 Cal: 152 kcal	蛋白质 Protein: 3.1g 脂肪 Fat: 6.8g 碳水化合物 Carbs: 23.6g 总热量 Cal: 168.0kcal	蛋白质 Protein: 2.8 g 脂肪 Fat: 6.8 g 碳水化合物 Carbs: 18.4 g 总热量 Cal: 148 kcal	
	水果 Fruit	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	

