



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



| 日期 | 2024/05/06 | 2024/05/07 | 2024/05/08 | 2024/05/09 | 2024/05/10 |
|-----|----------------------------|---------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|
| 早点 | 肉包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 蒸南瓜 | 菜包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸胡萝卜 | 早餐饼 / 牛奶 / 苹果 过敏儿: 蒸玉米 | 肉松面包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 蒸红薯 | 烧卖 / 牛奶 / 蓝莓, 小番茄 过敏儿: 蒸紫薯 |
| 主菜 | 虾仁豆腐 过敏儿: 香葱炒鸡丝 | 煎香肠 过敏儿: 滑炒鸭肉 | 五香酱鸭胸 过敏儿: 香葱炒鸡蛋 | 香煎牛肉饼 过敏儿: 香煎鸭胸 | 三色炒虾仁 (青豆, 玉米, 胡萝卜) 过敏儿: 清炒鸡丝 |
| 配菜 | 杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁 | 咖喱鸡肉 过敏儿: 三色炒虾仁 | 番茄烩鱼 过敏儿: 彩椒炒肉丁 | 香煎鱼柳 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉 | 番茄炒蛋 过敏儿: 香菇烧猪肉 |
| 蔬菜1 | 清炒空心菜 | 西芹玉米粒 | 清炒菠菜 过敏: 清炒胡萝卜 | 清炒芹菜 | 香菇青菜 |
| 蔬菜2 | 杭白菜 | 广东菜心 | 芹菜炒香干 过敏: 清炒青菜 | 花菜胡萝卜 | 红烧萝卜 |
| 主食 | 米饭 | 青豆培根炒意面 过敏儿: 意面/米饭 | 黑米饭 | 汉堡 过敏儿: 米饭 | 炒河粉 过敏儿: 米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 午点 | 巧克力面包 / 梨 / 酸奶 过敏儿: 红薯泥 | 南瓜紫米粥 / 橙 | 奶黄包 / 玉菇瓜 / 酸奶 过敏儿: 紫薯泥 | 红豆薏米汤 / 橙 | 黑米糕 / 香蕉 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜卷 / 土豆泥 |
| | | | | | 牛奶替代餐: 苹果汁 / 早餐豆奶 |
| | | | 本周菜单营养分析 红肉: 17% 白肉 / 精益蛋白质: 25% 油炸类: 0% | 蔬果类: 28% 淀粉类: 30% | |



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



| 日期 | 2024/05/13 | 2024/05/14 | 2024/05/15 | 2024/05/16 | 2024/05/17 |
|-----|---------------------------|---|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 早点 | 肉包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸红薯 | 羊角面包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 蒸胡萝卜 | 花卷 / 牛奶 / 蓝莓,小番茄 过敏儿: 蒸南瓜 | 菜包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸紫薯 | 杂粮包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 蒸玉米 |
| 主菜 | 咕咾鸡肉 过敏儿: 胡萝卜炒猪肉片 | 咖喱牛肉 过敏儿: 彩椒鸡丁 | 红烧鸡肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋 | BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉 | 五香酱鸭 过敏儿: 蒸鸡蛋 |
| 配菜 | 黄瓜黑木耳炒蛋 过敏儿: 滑炒鸭胸 | 香煎鱼柳 过敏儿: 西芹肉丝 | 虾仁烩豆腐 过敏儿: 滑炒鸭丁 | 牛肉酱 过敏儿: 清蒸鱼柳 | 肉饼炖蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝 |
| 蔬菜1 | 红烧萝卜 | 炒杂菜粒 (青豆,玉米,胡萝卜) | 清炒油麦菜 | 西兰花炒莴笋 | 清炒米苋 |
| 蔬菜2 | 清炒菠菜 过敏儿: 清炒青菜 | 红烩蔬菜 (土豆,胡萝卜,西芹,洋葱,茄子,西葫芦) 过敏:胡萝卜 | 油豆腐烧白菜 过敏儿: 炒芹菜 | 杭白菜 | 木耳广东菜心 |
| 主食 | 米饭 | 薯条 / 米饭 过敏儿: 米饭 | 小米饭 | 意大利面 过敏儿: 米饭 | 米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 午点 | 芝士面包 / 橙 / 酸奶 过敏儿: 蒸玉米 | 紫米红薯粥 / 苹果 | 黑米糕 / 玉菇瓜 / 酸奶 过敏儿: 苏打饼干/红薯泥 | 桂圆百合甜汤 / 生梨 | 南瓜蜂糕 / 黄瓜,胡萝卜 / 酸奶 |
| | | | 本周菜单营养分析 | | 牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶 |
| | | | 红肉: 16% | 蔬果类: 27% | |
| | | | 白肉 / 精益蛋白质: 26% | 淀粉类: 30% | |
| | | | 油炸类: 1% | | |

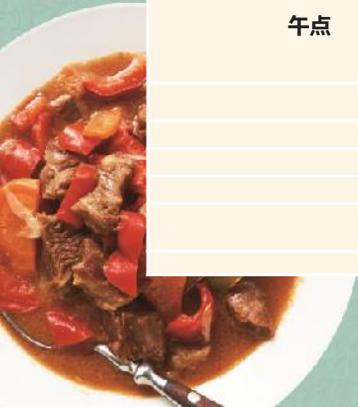


WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



| 日期 | 2024/05/20 | 2024/05/21 | 2024/05/22 | 2024/05/23 | 2024/05/24 |
|-----|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 早点 | 烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 刀切馒头/蒸胡萝卜 | 肉包 / 牛奶/蓝莓,小番茄 过敏儿: 蒸紫薯 | 肉松面包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 山药 | 花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 蒸红薯 | 菜包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸玉米 |
| 主菜 | 葱油鸡肉 过敏儿:清炒虾仁 | 彩椒鱼块 过敏儿:香菇炒鸡肉 | 上海酱鸭胸 过敏儿: 香葱炒鸡蛋 | 热狗肠 过敏儿: 香煎鸡肉片 | 杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 清炒肉丝 |
| 配菜 | 酱爆猪肝 过敏儿: 姜丝鸭 | 火腿彩椒烘蛋 过敏儿: 滑炒牛肉丁 | 芹菜肉丝 过敏儿: 彩椒炒鸡丝 | 红烩牛肉 过敏儿: 清蒸鱼柳 | 三色炒虾仁 过敏儿: 三色鸡丁 (青豆,玉米,胡萝卜) |
| 蔬菜1 | 蒜香菠菜 过敏儿:清炒上海青 | 西芹炒玉米粒 | 杭白菜 | 炒杂菜粒 (青豆,玉米,胡萝卜) | 清炒空心菜 |
| 蔬菜2 | 木耳炒山药 过敏儿:清炒胡萝卜 | 清炒茼笋 | 广东菜心 | 烤蔬菜 (茄子,西葫芦,彩椒,洋葱) | 葱花芋艿 |
| 主食 | 米饭 | 火腿菠萝披萨 / 米饭 过敏儿:无芝士披萨 | 火腿青菜炒饭 过敏儿:米饭 | 热狗面包 / 米饭 过敏儿:米饭 | 炒米粉 过敏儿: 米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 午点 | 巧克力面包 / 玉菇瓜 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜卷 | 红枣薏米粥 / 苹果 | 小米糕 / 香蕉 / 酸奶 过敏儿: 苏打饼干/蒸南瓜 | 银耳莲子红枣汤 / 梨 | 黄油烤吐司 / 橙 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团 |
| | 牛奶替代餐:苹果汁/早餐豆奶 | | | | |
| | 本周菜单营养分析 | | | | |
| | 红肉: 17% | | 蔬果类: 29% | | |
| | 白肉 / 精益蛋白质: 23% | | 淀粉类: 31% | | |
| | 油炸类: 0% | | | | |





WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



| 日期 | 2024/05/27 | 2024/05/28 | 2024/05/29 | 2024/05/30 | 2024/05/31 |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 早点 | 花卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 蒸红薯 | 早餐饼 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 南瓜蜂糕 | 菜包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 蒸胡萝卜 | 肉包 / 牛奶 / 玉菇瓜 过敏儿: 蒸玉米 | 杂粮包 / 牛奶 / 蓝莓, 小番茄 过敏儿: 蒸紫薯 |
| 主菜 | 咖喱猪肉 过敏儿: 青椒鸡丝 | 煎香肠 过敏儿: 清炒鸭肉 | 彩椒糖醋鱼柳 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝 | 香煎牛肉饼 过敏儿: 西芹炒肉片 | 五香鸭胸 过敏儿: 蘑菇炒肉丁 |
| 配菜 | 番茄炒蛋 过敏儿: 彩椒牛肉丁 | 红烩鸡肉 过敏儿: 蘑菇虾仁 | 木须蛋 过敏儿: 杂菜肉丁 | 红烩鸡丁 过敏儿: 香菇烧鸭肉 | 虾仁烩豆腐 过敏儿: 水蒸蛋 |
| 蔬菜1 | 清炒油麦菜 | 烤蔬菜 (茄子, 西葫芦, 彩椒, 洋葱) | 清炒菠菜 过敏儿: 清炒鸡毛菜 | 西兰花炒胡萝卜 | 清炒米苋 |
| 蔬菜2 | 油豆腐烧白菜 过敏: 炒芹菜 | 杭白菜 | 芹菜炒香干 过敏儿: 清炒蘑菇 | 红烧茄子 | 手撕包菜 |
| 主食 | 米饭 | 青豆培根炒意面 过敏儿: 意面/米饭 | 黑米饭 | 汉堡 过敏儿: 米饭 | 米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 午点 | 刀切馒头 / 苹果 / 酸奶 过敏儿: 蒸玉米 | 黑米山芋粥 / 橙 | 芝士面包 / 生梨 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜卷 | 绿豆薏米汤 / 橙 | 南瓜蜂糕 / 火龙果 / 酸奶 |
| | | | 本周菜单营养分析 | | 牛奶替代餐: 苹果汁 / 早餐豆奶 |
| | | | 红肉: 18% | 蔬果类: 27% | |
| | | | 白肉 / 精益蛋白质: 25% | 淀粉类: 30% | |
| | | | 油炸类: 0% | | |