



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%		