



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/12/1	2025/12/2	2025/12/3	2025/12/4	2025/12/5
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	小笼包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸南瓜	软面包 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 蒸红薯	花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜	肉松面包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 发糕 / 玉米	奶香馒头 / 牛奶 / 圣女果 过敏儿: 红薯
主菜	肉饼炖蛋 过敏儿: 西芹猪肉丝	香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡片 红烩鸡肉 过敏儿: 黄瓜肉片	手工红烧马蹄小肉丸 过敏儿: 滑炒鸭片	香酥鱼柳 过敏儿: 滑炒肉丝 BBQ猪肉 过敏儿: 香菇鸡片	五香酱鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 虾仁烩豆腐 过敏儿: 彩椒肉片
蔬菜	蒜香菠菜	西兰花 烤南瓜	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒西芹	炒杂菜粒 (胡萝卜、玉米、青豆) 白灼西葫芦	香菇烧青菜 清炒生菜
主食	水饺 过敏儿: 米饭	迷你汉堡 / 米饭 过敏儿: 米饭	蔬菜炒乌冬面 (卷心菜, 胡萝卜, 肉丝) 过敏儿: 蔬菜肉丝炒饭 (无酱油)	通心粉 过敏儿: 米饭	紫米饭
水果	水果				
下午点心	蒸玉米棒 / 橙 / 酸奶	红枣桂圆粥 / 香草黄油饼干 过敏儿: 紫薯	蔬菜饭团 / 蓝莓, 小番茄 / 酸奶	青菜烂糊面 / 梨	小米糕 / 香蕉 / 酸奶
			本周菜单营养分析		
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	牛奶替代餐: 果汁 / 豆浆
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 31%	
			油炸类: 1%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/12/8	2025/12/9	2025/12/10	2025/12/11	2025/12/12
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	培根芝士面包/牛奶/圣女果 过敏儿:发糕/胡萝卜	葱油饼/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:土豆	黄油玉米棒/牛奶/哈密瓜 过敏儿:蒸玉米棒	早餐饼 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿:红薯
主菜	台式卤肉 过敏儿: 胡萝卜鸡丝 茭白炒肉丝 过敏儿: 茄汁肉片	热狗 过敏儿: 香煎鸭胸 红烩牛肉 过敏儿: 虾仁炒西芹	叉烧 过敏儿: 清炒鸭肉	卡真烤鸡肉 过敏儿: 蘑菇炒肉片	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 香葱炒鸡丝 番茄炒蛋 过敏儿: 彩椒炒肉片
蔬菜	清炒广东菜心 牛心菜	清炒菠菜 白灼花菜	清炒大白菜油豆腐 过敏儿: 清炒大白菜	蒜泥西兰花 白灼西葫芦	清炒生菜 红烧萝卜 过敏儿: 清炒白萝卜
主食	米饭	米饭	干炒牛河 (豆芽, 牛肉) 过敏儿: 炒河粉	奶油培根通心粉 过敏儿:意面/米饭	黑米饭
水果	水果				
下午点心	黑米糕 / 梨 / 酸奶	红豆薏米粥/黄油烤吐司 过敏儿:南瓜	蒸紫薯/无籽红提/酸奶	八宝粥/华夫 过敏儿: 苏打饼干	桂花糕/火龙果/酸奶
			本周菜单营养分析		
			红肉: 17%	蔬果类: 28%	牛奶替代餐:果汁/豆浆
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/12/15	2025/12/16	2025/12/17	2025/12/18	2025/12/19
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	小笼包/ 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿:南瓜	羊角面包/牛奶/圣女果 过敏儿:桂花糕	烧卖/牛奶/香蕉 过敏儿:土豆	软面包/牛奶/火龙果 过敏儿:紫薯	菜包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:蒸玉米
主菜	京酱肉丝 过敏儿: 胡萝卜炒鸭片 莴笋炒鸡丝 过敏儿: 青椒牛肉丝	蒜香蘑菇炒虾仁 过敏儿: 彩椒肉片	红烧杏鲍菇牛肉粒 过敏儿: 滑炒鸭片 番茄炒蛋 过敏儿: 西芹炒猪肉丝	咖喱鸡肉 过敏儿: 香菇肉片 自制猪肉酱 过敏儿: 清炒牛肉丝	五香酱鸭 过敏儿:胡萝卜炒肉丝 茄汁鱼柳 过敏儿: 青椒鸡片
蔬菜	牛心菜 木耳广东菜心	清炒菠菜 玉米粒炒西芹	香菇炒青菜 娃娃菜炒胡萝卜	西兰花 黄油杂菜粒 (胡萝卜, 玉米, 青豆) 过敏儿:清炒杂菜粒	清炒杭白菜 芹菜炒香干 过敏儿: 清炒芹菜
主食	米饭	自制萨拉米披萨 过敏儿: 无芝士披萨/米饭	紫米饭	意大利面 过敏儿:米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	烤红薯 / 梨 / 酸奶	银耳莲子羹/黄油蛋糕 过敏儿: 蔬菜饭团	小米糕/苹果/酸奶	番茄青菜面疙瘩汤/橙	发糕/梨/酸奶
			本周菜单营养分析		
			红肉: 16%	蔬果类: 27%	牛奶替代餐:果汁/豆浆
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 0%		