WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

| 日期 | 2025/05/05 | 2025/05/06 | 2025/05/07 | 2025/05/08 | 2025/05/09 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 上午点心 | 早餐饼 / 牛奶 / 火龙果<br>过敏儿：紫薯 | 花卷 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:胡萝卜 | 葱油饼 / 牛奶 / 玉茹瓜<br>过敏儿:玉米 | 菜包 / 牛奶 / 哈密瓜<br>小麦过敏儿:红薯 | 烧卖 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:紫薯 |
| 主菜 | 杏鲍菇炒牛肉粒<br>过敏儿：香葱炒鸡丝<br>咸蛋黄豆腐<br>过敏儿：彩椒炒肉丁 | 香煎香肠<br>过敏儿：清炒鸭肉 | 五香酱鸭胸<br>过敏儿：胡萝卜鸡丝<br>香炸鱼柳<br>过敏儿：茄汁肉片 | 香煎牛肉饼<br>过敏儿：香煎鸭胸<br>奶油白玉菇烩鸡肉<br>过敏儿：蘑菇炒肉片 | 豉油鸡丁<br>过敏儿：虾仁炒西芹<br>番茄炒蛋<br>过敏儿：清炒香菇猪肉 |
| 蔬菜 | 清炒生菜<br>卷心菜 | 蒜泥西兰花<br>白灼西葫芦 | 清炒广东菜心<br>红烧白萝卜<br>过敏儿：清蒸茄子 | 清炒菠菜<br>白灼花菜 | 青菜炒香菇<br>清炒大白菜油豆腐<br>过敏儿：清炒大白菜 |
| 主食 | 米饭 | 奶油培根意面<br>过敏儿：意面/米饭 | 黑米饭 | 迷你汉堡<br>过敏儿：米饭 | 米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 下午点心 | 小米糕 / 梨 / 酸奶<br>过敏儿：烤土豆 | 紫米红薯粥 / 苏打饼干<br>小麦过敏儿:山药 | 玉米棒 / 无籽红提 / 酸奶<br>过敏儿:蔬菜饭团 | 南瓜银耳枸杞粥 / 刀切馒头<br>过敏儿:玉米 | 桂花糕 / 西瓜 / 酸奶 |
| | | | 本周菜单营养分析 | | 牛奶替代餐:苹果汁/早餐豆奶 |
| | | | 红肉：17% | 蔬果类：28% | |
| | | | 白肉 / 精益蛋白质：25% | 淀粉类：30% | |
| | | | 油炸类：0% | | |

Aden

WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

| 日期 | 2025/05/12<br>星期一 | 2025/05/13<br>星期二 | 2025/05/14<br>星期三 | 2025/05/15<br>星期四 | 2025/05/16<br>星期五 |
|---|---|---|---|---|---|
| 上午点心 | 肉包/ 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:红薯 | 苏打饼干/牛奶/哈密瓜<br>过敏儿:胡萝卜 | 烧卖/牛奶 / 火龙果<br>过敏儿:南瓜 | 羊角面包/ 牛奶 / 玉茹瓜<br>过敏儿:紫薯 | 菜包 / 牛奶 / 火龙果<br>小麦过敏儿：玉米 |
| 主菜 | 糖醋肉丁<br>过敏儿：胡萝卜炒鸡片<br>黄瓜炒蛋<br>过敏儿：滑炒鸭胸 | 咖喱牛肉<br>过敏儿：彩椒鸡丁 | 红烧杏鲍菇鸡肉<br>过敏儿：滑炒鸭丁<br>虾仁青豆蒸蛋<br>过敏儿：西芹炒猪肉丝 | BBQ烤猪肉<br>过敏儿：蘑菇炒鸡肉<br>牛肉酱<br>过敏儿：清蒸鱼柳 | 五香酱鸭<br>过敏儿:胡萝卜炒肉丝<br>肉饼炖蛋<br>过敏儿：西芹牛肉丝 |
| 蔬菜 | 牛心菜<br>木耳广东菜心 | 清炒菠菜<br>红烩蔬菜<br>(土豆,胡萝卜,西芹,洋葱,茄子,西葫芦) | 蚝油生菜<br>过敏儿：生菜<br>青椒土豆丝 | 西兰花<br>黄油杂菜粒<br>（胡萝卜，玉米粒，青豆）<br>过敏儿:清炒杂菜粒 | 清炒绿豆芽<br>蒜香茼蒿菜 |
| 主食 | 米饭 | 玛格丽特披萨<br>过敏儿：无芝士披萨/米饭 | 紫米饭 | 意大利面<br>过敏儿:米饭 | 米饭 |
| 水果 | | | 水果 | | |
| 下午点心 | 刀切馒头 / 橙 / 酸奶<br>过敏儿:蔬菜饭团 | 黑米红枣粥/芝士面包<br>过敏儿:桂花糕 | 黑米糕/ 苹果 / 酸奶<br>过敏儿:红糖馒头<br>小麦过敏儿：红薯 | 小馄饨/生梨<br>过敏儿：小米南瓜粥 | 红糖发糕 /人参果 / 酸奶<br>小麦过敏儿：胡萝卜 |
| | | | 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% | | |

Aden

WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

| 日期 | 2025/05/19 | 2025/05/20 | 2025/05/21 | 2025/05/22 | 2025/05/23 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 上午点心 | 花卷 / 牛奶 / 哈密瓜<br>过敏儿:红薯 | 菜包 / 牛奶 / 香蕉<br>小麦过敏儿：南瓜 | 肉包 / 牛奶 / 火龙果<br>过敏儿:胡萝卜 | 热狗卷 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:玉米 | 早餐饼 / 牛奶 /哈密瓜<br>过敏儿:紫薯 |
| 主菜 | 红烧猪肉香菇<br>过敏儿：青椒鸡丝<br>番茄炒蛋<br>过敏儿：彩椒牛肉丁 | 热狗肠<br>过敏儿：清炒鸭肉<br>蒜香蜂蜜烤鸡肉<br>过敏儿：蘑菇虾仁 | 彩椒糖醋鱼柳<br>过敏儿：黄瓜炒鸡丝<br>木须蛋<br>（鸡蛋、黑木耳、黄瓜、胡萝卜）<br>过敏儿：杂菜肉丁 | 红烩牛肉<br>过敏儿：西芹炒肉片<br>香料烤鸡腿<br>过敏儿：香菇烧鸭肉 | 红烧肉糜烧粉丝<br>过敏儿：胡萝卜炒肉丝/彩椒鸡丁 |
| 蔬菜 | 清炒生菜<br>蒜香菠菜 | 烤蔬菜<br>(茄子,西葫芦,彩椒)<br>白灼花菜 | 清炒上海青<br>芹菜炒香干<br>过敏儿:清炒蘑菇 | 清炒菠菜<br>白灼西兰花 | 广东菜心 |
| 主食 | 米饭 | 热狗面包 | 黑米饭 | 意大利面<br>过敏儿:米饭 | 白菜猪肉水饺<br>过敏儿：素水饺/米饭 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 下午点心 | 春卷 / 橙 / 酸奶<br>过敏儿:玉米 | 黑米红豆粥/苏打饼干<br>小麦过敏儿:土豆泥 | 黑米糕 /蓝莓,小番茄 / 酸奶<br>过敏儿:蔬菜饭团 | 红枣小米粥/奶黄包<br>过敏儿:桂花糕 | 红糖馒头/ 火龙果 / 酸奶<br>小麦过敏儿:南瓜 |
| | | | 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% | | |

Aden

WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

| 日期 | 2025/05/26 | 2025/05/27 | 2025/05/28 | 2025/05/29 | 2025/05/30 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 上午点心 | 肉包 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:玉米 | 羊角面包 / 牛奶/ 哈密瓜<br>过敏儿:红薯 | 葱油饼 / 牛奶 / 火龙果<br>过敏儿:紫薯 | 烧卖 /牛奶/ 玉茹瓜<br>过敏儿:南瓜 | 菜包/ 牛奶 / 香蕉<br>小麦过敏儿:胡萝卜 |
| 主菜 | 茄汁烧鱼柳<br>过敏儿：香葱炒鸡丝<br>红烧猪肉香干<br>过敏儿：青椒炒肉片 | 蒜香蜂蜜烤肉<br>过敏儿：蘑菇炒肉丁<br>红烩牛肉<br>过敏儿：香葱炒鸡蛋 | 虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋<br>过敏儿：西芹牛肉丝<br>咖喱鸡肉<br>过敏儿：滑炒鸭丁 | BBQ烤猪肉<br>过敏儿：姜丝鸭 | 油豆腐烧肉<br>过敏儿：彩椒牛肉丝<br>咖喱鸭肉<br>过敏儿：清炒鸡丁 |
| 蔬菜 | 清炒牛心菜<br>清炒菠菜 | 玉米粒炒青豆<br>白灼西芹 | 广东菜心<br>红烧素鸡<br>过敏儿:清炒大白菜 | 白灼菠菜<br>清炒西葫芦 | 清炒生菜<br>蒸南瓜 |
| 主食 | 米饭 | 薯条/米饭<br>过敏儿:米饭 | 小米饭 | 意式肉酱意面<br>过敏儿:米饭 | 炒米粉<br>过敏儿：汤米粉 |
| 水果 | 水果 | | | | |
| 下午点心 | 红糖发糕 / 橙 / 酸奶<br>小麦过敏儿:蔬菜饭团 | 南瓜紫米粥/小米糕<br>过敏儿:土豆 | 黄油烤吐司 / 香蕉 / 酸奶<br>过敏儿:桂花糕 | 青菜烂糊面/ 生梨<br>小麦过敏儿：青菜粥 | 奶黄包 / 人参果 / 酸奶<br>过敏儿:紫薯泥 |
| | | | | | |
| | | | 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：26% | 淀粉类：28% | |
| | | | 油炸类：1% | | |

Aden