



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/06/02	2025/06/03	2025/06/04	2025/06/05	2025/06/06
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼/牛奶/香蕉 过敏儿:紫薯	肉包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜	菜包/ 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:红薯	肉松面包 /牛奶/火龙果 过敏儿: 玉米	花卷/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:南瓜
主菜	红烧肉 过敏儿: 清炒鸡丝 番茄炒鸡蛋 过敏儿: 香菇烧猪肉	蜜汁蒜香烤鸡肉 过敏儿: 胡萝卜肉丁 咖喱牛肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	咖喱鸭胸 过敏儿: 水蒸蛋 红烧牛肉糜粉丝 过敏儿: 青椒炒肉丝	肉酱 过敏儿: 香菇炒鸡肉 培根虾仁烘蛋 过敏儿: 三色炒猪肉 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜)	柱侯酱炖土豆牛肉 过敏儿: 香煎鸭胸
蔬菜	香菇青菜 清炒莴笋	西芹炒玉米粒 广东菜心	清炒生菜 清炒绿豆芽	西葫芦炒番茄 蒜香菠菜	大白菜炒胡萝卜
主食	米饭	萨拉米披萨 /米饭 过敏儿:无芝士披萨/米饭	黑米饭	意大利面 过敏儿:米饭	青菜肉丝炒面 过敏儿: 炒饭 (无酱油)
水果	水果				
下午点心	黑米糕/哈密瓜 / 酸奶 过敏儿:红糖馒头 小麦过敏儿: 玉米	冰糖雪梨汤 / 华夫 过敏儿: 南瓜	刀切馒头/ 橙/ 酸奶 过敏儿:蔬菜饭团	绿豆甜汤 / 苏打饼干 小麦过敏儿:烤土豆	奶黄包/梨 / 酸奶 过敏儿:桂花糕
	本周菜单营养分析			牛奶替代餐:苹果汁/早餐豆奶	
	红肉: 14%			蔬果类: 29%	
	白肉 / 精益蛋白质: 25%			淀粉类: 32%	
	油炸类: 0%				



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/06/09	2025/06/10	2025/06/11	2025/06/12	2025/06/13
	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: 红薯	苏打饼干/牛奶/哈密瓜 过敏儿: 玉米	刀切馒头/牛奶/香蕉 过敏儿: 南瓜	葱油饼/牛奶/火龙果 过敏儿: 胡萝卜	菜包/牛奶/玉菇瓜 过敏儿: 紫薯
主菜	港式蜜汁叉烧 过敏儿: 蘑菇炒鸡蛋/ 胡萝卜炒肉丝	热狗肠 过敏儿: 蘑菇虾仁 香橙烤鸡腿肉 过敏儿: 滑炒鸭胸	虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝 杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁	墨西哥猪肉酱 过敏儿: 彩椒鸭丁 BBQ烤鸡肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	牛肉炖萝卜 过敏儿: 西芹肉丁 莴笋丝炒蛋 过敏儿: 三色鸡丁 (玉米, 青豆, 胡萝卜)
蔬菜	广东菜心	清炒西葫芦 黄油西兰花 过敏儿: 清炒西兰花	蚝油生菜 过敏儿: 清炒生菜 牛心菜	玉米粒炒青豆 烤蔬菜 (茄子, 西葫芦, 彩椒, 洋葱)	葱油芋艿 蒜香茼蒿菜
主食	干炒牛河 过敏儿: 炒河粉(无酱油)	热狗面包 / 米饭 过敏儿: 米饭	米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	藜麦饭
水果	水果				
下午点心	桂花糕 / 梨 / 酸奶	银耳枸杞羹 / 巧克力面包 过敏儿: 蒸土豆	红糖馒头 / 蓝莓, 小番茄 / 酸奶 小麦过敏儿: 紫薯泥	小馄饨 / 橙 过敏儿: 紫米粥	黄油烤吐司/ 人参果 / 酸 奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/06/16	2025/06/17	2025/06/18	2025/06/19	2025/06/20
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸南瓜	菜包 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 蒸红薯	花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	热狗卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米	刀切馒头 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 红薯
主菜	红烧鸡肉 过敏儿: 三色炒虾仁 胡萝卜炒肉丝 过敏儿: 姜丝鸭	香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡丁 香炸鱼柳 过敏儿: 滑炒肉丝	五香酱鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 咸蛋烩黄豆腐 过敏儿: 彩椒鸡肉	培根虾仁烘蛋 过敏儿: 黄瓜炒肉 红烩牛肉 过敏儿: 香菇鸡丁	茄汁鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭丁
蔬菜	蒜香菠菜 清炒生菜	西兰花 蒸南瓜	香菇烧青菜 五香素鸡 过敏儿: 清炒大白菜	炒杂菜粒 (胡萝卜、玉米、青豆) 白灼西葫芦	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒西芹
主食	米饭	迷你汉堡/米饭 过敏儿: 米饭	紫米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	蔬菜肉丝炒乌冬面 (卷心菜, 胡萝卜, 肉丝) 过敏儿: 炒饭(无酱油)
水果	水果				
下午点心	红糖馒头 / 橙 / 酸奶 小麦过敏儿: 土豆泥	红豆玉米汤/芝士面包 过敏儿: 胡萝卜	水饺 / 哈密瓜 / 酸奶 过敏儿: 桂花糕	青菜烂糊面/生梨 小麦过敏儿: 青菜粥	小米糕 / 西瓜 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		