



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2026/1/5	2026/1/6	2026/1/7	2026/1/8	2026/1/9
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米/果蔬汁	羊角面包/牛奶/香蕉 过敏儿: 刀切馒头/豆奶	葱油饼 / 牛奶 / 千禧小番茄 过敏儿: 烤土豆/苹果/果蔬汁	黄油玉米棒/牛奶/玉茹瓜 过敏儿: 蒸玉米棒/豆奶	菜包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜/果蔬汁
主菜	红烧香菇肉糜 过敏儿: 香葱炒鸡丝 田园鲜蔬虾仁烩豆腐 (玉米、青豆、胡萝卜) 过敏儿: 青椒炒肉片	自制香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇肉片 培根洋葱烘蛋 过敏儿: 山药鸭片	手工红烧马蹄小肉丸 过敏儿: 彩椒牛肉丝	卡真烤鸡肉 过敏儿: 姜丝鸭片 自制牛肉酱 过敏儿: 胡萝卜肉丝	红烧鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 茄汁鱼柳 过敏儿: 滑炒肉片
蔬菜	清炒牛心菜 清炒菠菜	玉米粒炒青豆 白灼西芹	清炒杭白菜	白灼菠菜 清炒西葫芦	广东菜心 红烧素鸡 过敏儿: 清炒大白菜
主食	米饭	迷你汉堡/米饭 过敏儿: 米饭	虾仁甘蓝胡萝卜炒米粉 过敏儿: 汤米粉	意大利面 过敏儿: 米饭	小米饭
汤	紫菜蛋花汤	西式胡萝卜汤	玉米鸡汤	法式牛尾清汤	海带猪肉汤
下午点心	桂花糕 / 苹果	迷你原味麦芬/玉茹瓜/奶酪棒 过敏儿: 南瓜	奶黄包/ 哈密瓜 过敏儿: 蔬菜饭团	番茄青菜面疙瘩汤/橙/奶酪棒 过敏儿: 青菜粥	蒸紫薯 / 梨
		过敏儿替代汤品: 时蔬汤		本周菜单营养分析	
				红肉: 18%	蔬果类: 27%
				白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 28%
				油炸类: 0%	





WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2026/1/12	2026/1/13	2026/1/14	2026/1/15	2026/1/16
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	小笼包 / 牛奶 / 砂糖桔 过敏儿: 南瓜/梨/果蔬汁	软面包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜/燕麦奶	花卷 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 红薯/果蔬汁	肉松面包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 发糕/豆奶	烧卖 / 牛奶 / 千禧小番茄 过敏儿: 玉米/梨/果蔬汁
主菜	菠萝咕咾鱼 过敏儿: 胡萝卜炒肉丝 /青椒牛肉丝	热狗 过敏儿: 清炒鸭肉片 BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇虾仁	红烧肉 过敏儿: 彩椒牛肉片 番茄炒蛋 过敏儿: 青椒鸡丝	咖喱牛肉 过敏儿: 西芹炒肉片 法式香橙鸭胸 过敏儿: 杂菜虾仁(玉米, 胡萝卜, 青豆)	虾仁滑蛋 过敏儿: 滑炒鸭片 肉糜烧粉丝 过敏儿: 西芹炒猪肉丝
蔬菜	广东菜心	烤蔬菜(茄子, 西葫芦, 彩椒) 白灼西兰花	炒杭白菜 蒜香菠菜	清炒牛心菜 白灼花菜	香菇炒青菜 娃娃菜炒胡萝卜 过敏儿: 清炒娃娃菜
主食	水饺 过敏儿: 米饭	米饭	米饭	米饭/ 薯条 过敏儿: 米饭	紫米饭
汤	冬瓜木耳肉片汤	意式蔬菜汤	茶树菇鸡汤	西式玉米汤	芋艿鸭肉汤
下午点心	黑米糕 / 苹果 过敏儿: 红薯泥	香草黄油饼干/奶酪棒/香蕉 过敏儿: 紫薯	蔬菜饭团/蓝莓, 小番茄	紫米银耳桂圆粥/梨/奶酪棒 过敏儿: 土豆	春卷/ 苹果 过敏儿: 桂花糕
		过敏儿替代汤品: 时蔬汤		本周菜单营养分析	
				红肉: 19%	蔬果类: 27%
				白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 28%
				油炸类: 1%	





WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU

日期	2026/1/19	2026/1/20	2026/1/21	2026/1/22	2026/1/23
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	菜包/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:南瓜/果蔬汁	软欧包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:胡萝卜/燕麦奶	肉包/牛奶/砂糖桔 过敏儿:烤土豆/梨/果蔬汁	培根芝士面包/牛奶/千禧小番茄 过敏儿:刀切馒头/橙/豆奶	玉米棒/牛奶/火龙果 牛奶过敏儿:果蔬汁
主菜	糖醋虾仁 过敏儿:彩椒肉片/滑炒鸭片	咖喱牛肉 过敏儿:彩椒鸭片 橙香烤鸡腿肉 过敏儿:青椒肉丝	自制港式叉烧 过敏儿:西芹炒猪肉丝	香料烤猪肉 过敏儿:清蒸鱼柳 自制牛肉酱 过敏儿:蘑菇炒鸡片	五香酱鸭 过敏儿:西芹牛肉丝 香酥鱼柳 过敏儿:胡萝卜炒肉丝
蔬菜	牛心菜	清炒菠菜 烤南瓜	白灼芥兰苗 花菜炒胡萝卜 过敏儿:清炒花菜	西兰花 黄油杂菜粒 过敏儿:清炒杂菜粒	清炒广东菜心 杭白菜
主食	三文鱼炒面(玉米、青豆、胡萝卜) 过敏儿:杂菜粒肉丝炒饭	米饭	港式虾仁炒粉丝 过敏儿:米饭	通心粉 过敏儿:米饭	米饭
汤	番茄蛋汤	西式花菜汤	菠菜猪肝汤	西式土豆汤	玉米胡萝卜鸡汤
下午点心	烤红薯 / 梨	蛋挞 / 无籽红提/ 奶酪棒 过敏儿:紫薯泥	桂花糕 / 橙	小米红枣粥 / 苹果 / 奶酪棒	南瓜蜂糕 / 香蕉
		过敏儿替代汤品:时蔬汤		本周菜单营养分析	
				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 CENTRE LUNCH MENU



日期	2026/1/26	2026/1/27	2026/1/28	2026/1/29	2026/1/30
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:紫薯/果蔬汁	肉松面包/牛奶/千禧小番茄 过敏儿:发糕/燕麦奶	菜包/ 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:紫薯/果蔬汁	羊角面包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿:桂花糕/豆奶	花卷/牛奶/砂糖桔 过敏儿:南瓜/苹果/果蔬汁
主菜	台式卤肉 过敏儿:胡萝卜炒鸡片 黄瓜炒蛋 过敏儿:滑炒鸭片山药	蒜香烤鸡肉 过敏儿:西芹牛肉丝	咖喱鸭胸 过敏儿:水蒸蛋 本帮响油鳝丝 过敏儿:青椒炒牛肉丝	培根洋葱烘蛋 过敏儿:三色炒肉片(玉米粒, 青豆, 胡萝卜) 自制猪肉酱 过敏儿:香菇炒鸡肉片	柱侯酱炖土豆牛肉 过敏儿:香煎鸭胸片
蔬菜	香菇青菜 蚝油生菜 过敏儿:清炒生菜	西芹炒玉米粒 白灼花菜	广东菜心 芥兰苗	西葫芦炒番茄 过敏儿:炒西葫芦 蒜香菠菜	娃娃菜炒胡萝卜 过敏儿:清炒娃娃菜
主食	米饭	培根蘑菇批萨 /米饭 过敏儿:无芝士披萨/米饭	藜麦饭	意大利面 过敏儿:米饭	青菜肉丝炒面 过敏儿:青菜肉丝炒饭(无酱油)
汤	西湖牛肉羹	西式西兰花汤	山药木耳猪肉汤	西式南瓜汤	菌菇鸡汤
下午点心	黑米糕/香蕉 过敏儿:蔬菜饭团	黄油烤吐司/火龙果/奶酪棒 过敏儿:南瓜	蒸红薯 / 苹果	香芋西米露/橙/奶酪棒	小米糕/梨 过敏儿:胡萝卜
		过敏儿替代汤品:时蔬汤		本周菜单营养分析	
				红肉: 14%	蔬果类: 29%
				白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 32%
				油炸类: 0%	