



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2026/2/2	2026/2/3	2026/2/4	2026/2/5	2026/2/6
	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/果蔬汁	软面包 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 刀切馒头/燕麦奶 小麦过敏儿: 蒸红薯/燕麦奶	花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜/果蔬汁	软欧包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 紫薯/豆奶	奶香馒头 / 牛奶 / 千禧小番茄 过敏儿: 红薯/果蔬汁
主菜	肉饼炖蛋 过敏儿: 西芹猪肉丝	自制香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡片 意大利红烩鸡肉 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: 胡萝卜鸡片	五香酱鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 虾仁蘑菇烩豆腐 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	馄饨 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: 卷心菜肉丝炒饭 (无酱油)	通心粉 过敏儿: 米饭	紫米饭
汤	海带豆腐汤	西式花菜汤	番茄蛋汤	西式胡萝卜汤	冬瓜肉片汤
下午点心	蒸玉米棒 / 橙	蛋挞/苹果/奶酪棒 过敏儿: 紫薯泥	蔬菜饭团 / 蓝莓, 小番茄	青菜烂糊面/梨/奶酪棒 过敏儿: 青菜粥	发糕 / 香蕉 过敏儿: 土豆泥
		过敏儿替代汤品: 时蔬汤		本周菜单营养分析	
				红肉: 14%	蔬果类: 27%
				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	2026/2/9	2026/2/10	2026/2/11	2026/2/12	2026/2/13
	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: 胡萝卜/果蔬汁	培根芝士面包/牛奶/千禧小番茄 过敏儿: 发糕/燕麦奶 小麦过敏儿: 紫薯/燕麦奶	葱油饼/牛奶/玉茹瓜 过敏儿: 红薯/果蔬汁	黄油玉米棒/牛奶/哈密瓜 过敏儿: 蒸玉米棒/豆奶	蒸饺 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 桂花糕/果蔬汁
主菜	肉糜烧粉丝 过敏儿: 茄汁肉片	热狗 过敏儿: 蘑菇炒肉片 红烩鸭肉 过敏儿: 胡萝卜炒鸡丝	自制港式叉烧 过敏儿: 清炒鸭肉	卡真烤鸡肉 过敏儿: 蘑菇炒猪肉	本帮响油鳝丝 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	三文鱼蛋炒饭 过敏儿: 米饭	米饭	干炒牛河 (胡萝卜、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
汤	茶树菇鸡汤	意式蔬菜汤	菠菜猪肝汤	法式牛尾清汤	山药鸭肉汤
下午点心	黑米糕/ 梨 过敏儿: 蔬菜饭团	黄油烤吐司/橙/奶酪棒 过敏儿: 南瓜	蒸紫薯 / 无籽红提	八宝粥/苹果/奶酪棒	春卷/砂糖桔 过敏儿: 土豆
		过敏儿替代汤品: 时蔬汤		本周菜单营养分析	
				红肉: 17%	蔬果类: 28%
				白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%
				油炸类: 0%	