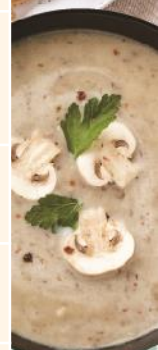




EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/02/10	2025/02/11	2025/02/12	2025/02/13	2025/02/14
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 砂糖桔 过敏儿: 玉米	羊角面包 / 牛奶/ 哈密瓜 过敏儿: 红薯	葱油饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯/苹果	烧卖 / 牛奶/ 蓝莓, 小番茄 过敏儿: 南瓜	菜包/ 牛奶 / 香蕉 小麦过敏儿: 胡萝卜
主菜1	茄汁烧鱼柳 过敏儿: 香葱炒鸡丝	蒜香烤肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋	虾仁炒蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝	港式蜜汁叉烧 过敏儿: 姜丝鸭	油豆腐烧肉 过敏儿: 彩椒牛肉丝
主菜2	红烧猪肉香干 过敏儿: 青椒炒肉片	红烩牛肉 过敏儿: 蘑菇肉丁	咖喱鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭丁	番茄汁烩牛肉丸 过敏儿: 香菇鸡丁	糖醋彩椒虾仁 过敏儿: 彩椒鸡肉丁
蔬菜 1	清炒牛心菜	玉米粒炒青豆	清炒茼蒿菜	白灼西兰花	清炒生菜
蔬菜 2	清炒菠菜	白灼西芹	红烧素鸡 过敏儿: 清炒大白菜	西葫芦炒胡萝卜	香菇大白菜
主食	米饭	薯条/米饭 过敏儿: 米饭	小米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	红糖发糕 / 橙 / 酸奶 小麦过敏儿: 蔬菜饭团	南瓜紫米粥/小米糕 过敏儿: 蒸土豆	黄油烤吐司 / 无籽提子/ 酸奶 过敏儿: 桂花糕	青菜烂糊面/ 生梨 小麦过敏儿: 青菜粥	水饺 / 火龙果 / 酸奶 过敏儿: 紫薯泥/橙子
			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%		





EARLY YEARS LUNCH MENU



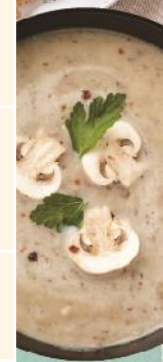
日期3	2025/02/17	2025/02/18	2025/02/19	2025/02/20	2025/02/21
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼/牛奶/香蕉 过敏儿:紫薯	肉包 / 牛奶/ 火龙果 过敏儿;胡萝卜 /苹果	蒸饺/ 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:红薯	肉松面包 /牛奶/火龙果 过敏儿:玉米/生梨	花卷/牛奶/砂糖桔 小麦过敏儿:南瓜
主菜1	红烧虾仁烩豆腐 过敏儿: 清炒鸡丝	匈牙利烩牛肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	咖喱鸭胸 过敏儿: 水蒸蛋	牛肉酱 过敏儿: 香菇炒鸡肉	番茄烩鱼 过敏儿: 清炒肉丝
主菜2	番茄炒鸡蛋 过敏儿: 香菇烧猪肉	蜜汁蒜香烤鸡肉 过敏儿: 胡萝卜肉丁	红烧肉糜粉丝 过敏儿: 青椒炒肉丝	火腿烘蛋 过敏儿: 三色炒虾仁 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜) 三色肉丁	葱爆肥牛 过敏儿: 香煎鸭胸
蔬菜 1	香菇青菜	西芹炒玉米粒	蒜香塔菜 过敏儿:清炒鸡毛菜	白灼西兰花	蚝油生菜 过敏儿:清炒生菜
蔬菜 2	红烧萝卜 过敏儿: 清蒸萝卜	广东菜心	青椒土豆丝	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	炒米粉 过敏儿:米饭
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	红枣紫薯粥/刀切馒头 小麦过敏儿: 南瓜	华夫 / 橙 / 酸奶 过敏儿:蔬菜饭团	八宝粥/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	2025/02/24	2025/02/25	2025/02/26	2025/02/27	2025/02/28
	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 / 苹果	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/生梨	热狗卷 / 牛奶 / 砂糖桔 过敏儿:紫薯
主菜1	什锦虾仁 (黑木耳、黄瓜、鸡蛋) 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝	热狗肠 过敏儿: 蘑菇虾仁	菠萝咕咾虾仁 过敏儿: 西芹炒肉丝	墨西哥猪肉酱 过敏儿: 彩椒鸭丁	红烩炖牛肉 过敏儿: 西芹肉丁
主菜2	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁	咖喱猪肉 过敏儿: 滑炒鸭胸	上海酱鸭胸 过敏儿: 蘑菇炒鸡蛋	BBQ烤鸡肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	黄瓜炒蛋 过敏儿: 三色鸡丁 (玉米, 青豆, 胡萝卜)
蔬菜 1	蚝油生菜 过敏儿: 清炒生菜	清炒西葫芦	清炒大白菜	玉米粒炒青豆	卷心菜胡萝卜
蔬菜 2	牛心菜	黄油西兰花 过敏儿: 清炒西兰花	广东菜心	烤蔬菜(茄子, 西葫芦, 彩椒, 洋葱)	蒜香茼蒿菜
主食	米饭	热狗面包 / 米饭 过敏儿:米饭	蛋炒饭 过敏儿:米饭	通心粉 过敏儿:米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	巧克力面包 / 梨 / 酸奶 过敏儿:红糖馒头 小麦过敏儿:蒸土豆	银耳枸杞粥/桂花糕	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	黄油吐司/梨/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%		

