



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.12.02)

上午点心 Morning Snack	小羊角 Croissant 牛奶10g 面粉15g 鸡蛋5g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	酸甜咕嚕鸡 Sweet and Sour Chicken 洋葱5g彩椒5g菠萝10g鸡肉30g	玉米西芹炒虾仁 Sauteed Shrimps w/Sweet Corn 玉米粒 10g 西芹5g 虾仁 30g	杭白菜 Cabbage 杭白菜 40g	青菜蘑菇肉丸汤 Vegetable mushroom meatball soup 青菜 5g 蘑菇 10g 肉丸 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	牛肉蒸饺 Steamed beef Dumping 牛肉10g 面粉5g	香蕉 Banana 香蕉 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch	盘烤鱼柳配柠檬黄油汁 Tray Baked Fish Fillet w/Lemon Butter Sauce 巴沙鱼柳 30g	培根口蘑意大利烩饭 Bacon & Mushroom Risoto 培根 5g 口蘑 5g 米饭20g		
	下午点心 Afternoon Snack		豆奶 Soy milk 125ml	南瓜小圆子 Pumpkin ball soup 南瓜 10g 小圆子20g	



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.12.03)

上午点心 Morning Snack	香梨 Pear 梨 40g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
午餐 Lunch	广式啫啫肉 Cantonese style Jer Jer pork 猪肉 40g	肉沫毛豆烧豆腐 Braised bean curd with minced meat 猪肉沫 10g 毛豆子 10g 豆腐 20g	清炒油菜 Braised Green Vegetable 蔬菜 30g	榨菜肉丝蛋汤 Shredded pork with pickled mustard and egg drop soup 鸡蛋 5g 榨菜 5g 肉丝 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	小馄饨 Mini Wonton Soup 猪肉:10g 馄饨皮:20g	桔子 Tangerine 桔子50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	豆奶 Soy milk 豆奶 125ml			
	午餐 Lunch	牛肉汉堡包 Beef Burger 面包 20g 牛肉 30g	回锅肉 twice-cooked pork 鸡肉 40g	红豆薏米汤 Red Bean and Barley Seed Soup 红豆 10g 薏米 5g	
	下午点心 Afternoon Snack	蒸玉米 Steamed corn 玉米 30g			



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.12.04)

上午点心 Morning Snack	肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
午餐 Lunch	墨西哥烤肉 Mexican Roast Pork 猪肉 40g	墨西哥玉米片配沙沙 Tortilla chips with Salsa 沙沙 20g 玉米片 10g	墨西哥烤茄子 Mexican eggplant 茄子 20g	七彩菌菇汤 Colorful mushroom soup 菌菇 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆沙5g 小圆子15g	苹果 Apple 苹果 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g			
	午餐 Lunch	酸菜鱼 Fish with pickled cabbage 鱼肉 30g 酸菜 10g			
	下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 125ml		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.12.05)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 oats and raisins. 玉米麦片 10g 葡萄干 10g	酸奶+香蕉 Yogurt+Banana 酸奶 100ml+香蕉 50g			
午餐 Lunch	黑椒焗猪排 Roast pork chop with black pepper 猪肉 40g	香脆薯角 Crispy potato wedges 土豆 30g	花菜青豆 Cauliflower and green beans 花菜 30g 青豆 10g	鸡蛋肉末汤 Egg minced meat soup 鸡蛋 10g 肉沫 10g	米饭 Steamed Rice 米饭0g
下午点心 Afternoon Snack	蔬菜炒面 Fried noodles with vegetables 蔬菜10g 面条20g	玉菇甜瓜 Fruit 水果 40g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch	酱鸭腿 Spiced duck leg 鸭肉 40g		番茄汤 Tomato soup 番茄 10g 鸡蛋 5g	
	下午点心 Afternoon Snack				



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.12.06)

上午点心 Morning Snack	北海道吐司+原味吐司 Hokkaido toast+Toast 吐司 20g	热巧克力牛奶 Hot chocolate milk 巧克力牛奶100ml			
午餐 Lunch	意大利香肠匹萨 Pepperoni pizza 披萨饼 20g 芝士 5g 香肠 10g	黄金鸡翅根 Crispy Chicken wing 鸡肉 40g	黄油时蔬 Boiled Seasonal Vegetables 蔬菜 30g 黄油 5g	法式南瓜土豆浓汤 French pumpkin and potato bisque 南瓜 5g 土豆 10g	米饭 Steamed Rice 米饭0g
下午点心 Afternoon Snack	卤豆干 Marinated Dried Tofu 豆干20g	果冻橙 Orange 果冻橙 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch	白玉菇牛柳 Beef fillet with mushroom 白玉菇 10g 牛柳 30g			
	下午点心 Afternoon Snack				

	Mon/11.4	Tue/11.5	Wed/11.6	Thu/11.7	Fri/11.8
营养分析 Nutrition Facts	Cal:566Calories P: 27 g F: 14 g Carbs: 83 g	Cal:607Calories P:30 g F:18 g Carbs: 81 g	Cal: 587Calories P: 24 g F: 15 g Carbs: 89 g	Cal:584Calories P: 27 g F: 16 g Carbs: 83 g	Cal:627 Calories P:28g F: 19 g Carbs:86 g

1. 热能单位: 千卡

2. 蛋白质单位: 克

3. 脂肪单位: 克

4. 碳水化合物单位: 克

1. Calorie(Cal): Calories

2. Protein(P): Grams, g

3. Fat(F): Grams, g

4. Carbohydrates(Carbs): Grams, g

提示: 上述的营养分析结果基于标准的发餐份量

Notes: the nutrition analysis result based on standard portion size



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.12.09)

上午点心 Morning Snack		苏打饼干 (原味) Soda crackers (Original) 苏打饼干 20g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch		巴斯克炖鸡 Basque chicken stew 鸡肉 40g	罗勒青酱土豆泥 Mashed potatoes with basil pesto sauce 土豆 20g 罗勒青酱 10g	西兰花白花菜 Broccoli cauliflower 西兰花 10g 白花菜 10g	肉片山药汤 Pork & Yam Soup 肉片 20g 山药 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack		红枣银耳羹 Red Jujube and White Fungus Soup 红枣5g 银耳10g	香蕉 Banana 香蕉 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack					
	午餐 Lunch				红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆 5g 小圆子 10g	
	下午点心 Afternoon Snack					



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.12.10)

上午点心 Morning Snack	白煮蛋 Boiled Egg 鸡蛋25g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	韩式甜酱炸鸡翅 Korean Chicken Wing w/ Sweet and Sour Sauce 鸡翅 40g	韩式牛肉炒年糕 Korean beef stir-fried rice cake 卷心菜 10g 牛肉丝 10g 年糕 30g	韩式混合蔬菜 Korean Mixed Vegetable 蔬菜 40g	鱼丸汤 Fish meatball soup 鱼丸20g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	青菜鸡丝面 Noodles with Chicken and Vegetables 青菜5g 鸡肉10g 面条15g	沃柑 Orange 沃柑 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack				



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.12.11)

上午点心 Morning Snack	叉烧包 BBQ Pork Bun 猪肉15g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	马沙拉鸡 Chicken masala 鸡肉 40g	印度牛肉炒饭 Indian beef fried rice 牛肉 10g 炒饭 20g	鹰嘴豆马莎拉 Chickpea marsala 鹰嘴豆 10g 玛萨拉酱 10g	榨菜肉丝蛋花汤 Shredded pork with pickled mustard and egg drop soup 榨菜 5g 肉丝 5g 鸡蛋 5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆沙5g 小圆子15g	苹果 Apple 苹果 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	牛肉锅贴 Fried Beef Dumpling 牛肉15g 面粉10g			
	午餐 Lunch			绿豆沙西米露 Mung bean paste sago 绿豆 10g 西米 5g	
	下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 125ml		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.12.12)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 Corn Flakes+Raisins 玉米麦片10g 葡萄干10g	酸奶+火龙果 Yogurt+Dragon fruit 酸奶100ml	酸奶、麦片、葡萄干分 开装		
午餐 Lunch	潮汕腐竹南乳鸭 Chaoshan bean curd bamboo south milk duck 鸭肉 40g 腐竹 10g	番茄炒蛋 Scrambled Eggs w/ Tomatoes 番茄 20g 鸡蛋20g	干锅娃娃菜 Dry pot baby cabbage 娃娃菜 30g	银耳荸荠甜汤 Sweet soup with white fungus and water chestnuts 马蹄 10g 银耳 5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	蔬菜炒粉 Stir-fried noodles with vegetables 蔬菜 10g 米份20g	哈密瓜 Hami melon 水果 40g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack				



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.12.13)

上午点心 Morning Snack	糯米烧卖 Shao-Mai 烧卖35g	热巧克力牛奶 Hot chocolate milk 巧克力纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	希腊千层面 Pastitsio 蔬菜 20g 牛肉酱 20g	鸡肉烤包子 Chicken sauce wrapped in hand-held pie 手抓饼 20g 鸡肉酱 10g	花菜胡萝卜 Cauliflower carrot 花菜 20g 胡萝卜 10g	意大利蔬菜汤 Minestrone 胡萝卜 5g 包菜 5g 土豆 5g	米饭 Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g	香蕉 Banana 香蕉50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	树根面包 Root bread 面包80g			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack				
	Mon/11.11	Tue/11.12	Wed/11.13	Thu/11.14	Fri/11.15
营养分析 Nutrition Facts	Cal:625Calories P: 27 g F: 21 g Carbs: 82 g	Cal:621Calories P:23 g F:21 g Carbs: 85 g	Cal: 639Calories P: 28 g F: 19 g Carbs: 89 g	Cal:636Calories P: 26 g F: 20 g Carbs: 88 g	Cal:645Calories P:22 g F: 20 g Carbs:93 g

1. Calorie(Cal): Calories 2. Protein(P): Grams, g 3. Fat(F): Grams, g 4. Carbohydrates(Carbs): Grams, g

提示: 上述的营养分析结果基于标准的发餐份量

Notes: the nutrition analysis result based on standard portion size



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.12.16)

上午点心 Morning Snack	小羊角 Croissant 小羊角 30g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	英式炸鱼柳佐塔塔酱 Fish & Chips 鱼柳 50g	炸薯条 French fries 薯条 30g	混合蔬菜 Mixed vegetables 蔬菜 30g	紫菜蛋花汤 Seaweed & Egg Soup 紫菜 5g 鸡蛋 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	山楂雪梨汤 Hawthorn and Pear Soup 山楂10g 梨15g	土豆泥 Mashed potato 土豆 20g 牛奶 5g 黄油 5g			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	果汁 Juice 125ml			



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.12.17)

上午点心 Morning Snack	鸡蛋三明治 Egg sandwich 三明治 10g 鸡蛋酱 10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	意式番茄炖牛肉丸 Beef balls with tomato stew 番茄 10g 牛肉丸 30g	奶酪焗小弯管 Pasta baked with cheese 奶酪 10g 小弯管 20g	橙味胡萝卜 Orange carrot 胡萝卜 20g	牛肉粉丝汤 Beef & Sweet Potato Fans 牛肉 10g 粉丝 10g	米饭 Steamed Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	猪肉水饺 Pork Boiled dumplings 猪肉15g 面粉10g	沃柑 Orange 沃柑 30g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	蔬菜汤米粉 Rice Noodles and vegetables 蔬菜 20g 米粉15g			



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.12.18)

上午点心 Morning Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
午餐 Lunch	三杯鸡 Three-Cup chicken 鸡肉 50g	麻婆豆腐 Mapo tofu 豆腐 30g	炒包菜丝 cabbage 包菜 30g	牛腩萝卜汤 Beef brisket soup with radish 牛肉 20g 萝卜 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆沙5g 小圆子15g	苹果 Apple 苹果 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch			奶油蘑菇汤 Cream of mushroom soup 奶油 5g 蘑菇10g	
	下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 125ml		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.12.19)

上午点心 Morning Snack	牛肉锅贴 Fried Beef Dumpling 牛肉15g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	蚝油牛肉 Oyster Beef 牛肉 40g	豆芽五花肉炒香干 Stir-fried pork belly with bean sprouts 豆芽 10g 肉丝 20 g 豆腐干 10g	清炒油麦菜 Stir-Fried romaine 油麦菜 30g	青菜豆腐鸡蛋羹 Vegetabal & Tofu & egg soup 青菜 10g 豆腐 10g 鸡蛋 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红枣银耳羹 Chinese Date Berry & White Fungus Soup 红枣10g 银耳15g	火龙果 Dragon fruit 火龙果 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch		荷包蛋 Fried egg 鸡蛋 40g		
	下午点心 Afternoon Snack				



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.12.20)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 oats and raisins. 玉米麦片:20g 葡萄干:15g	酸奶+果冻橙 Yogurt +orange 酸奶100ml			
午餐 Lunch	照烧酱烤杏鲍菇 Abalone mushroom Teriyaki 照烧酱 10g 杏鲍菇 30g	混合豆类拌藜麦 Quinoa mixed with beans 混合豆子 30g 藜麦 10g	番茄炒鸡蛋 Scrambled eggs with tomato 番茄 20g 鸡蛋 20g	大酱豆腐汤 Tofu Miso soup 豆腐 20g	米饭 Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	香菇青菜包 Green Vegetable and Mushroom Bun 青菜10g 香菇5g 面粉10g	香梨 Pear 梨 30g			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch	素肉意大利肉酱面 Vegetarian Bolognaise Spaghetti 素肉酱 10g 意大利面 30g	巴马臣口蘑法包脆片 Mushroom & parmesan Bruschetta 蘑菇 10g 脆片 20g	茄汁脆皮豆腐 Crispy Tofu w/Sweet & sour Sauce 豆腐 30g	奶油南瓜汤 Creamy pumpkin soup 奶油 5g 南瓜 10g
	下午点心 Afternoon Snack		豆奶 Soy milk 豆奶 125ml		
	Mon/11.18	Tue/11.19	Wed/11.20	Thu/11.21	Fri/11.22
营养分析 Nutrition Facts	Cal:671Calories P: 26 g F: 23 g Carbs: 90 g	Cal:667Calories P: 27 g F: 23 g Carbs: 88 g	Cal: 664Calories P: 28 g F: 24 g Carbs: 84 g	Cal:618Calories P: 25 g F: 18 g Carbs: 89 g	Cal:619Calories P:26 g F: 10 g Carbs:86 g

热能单位: 千卡

2. 蛋白质单位: 克

3. 脂肪单位: 克

4. 碳水化合物单位: 克

1. Calorie(Cal): Calories

2. Protein(P): Grams, g

3. Fat(F): Grams, g

4. Carbohydrates(Carbs): Grams, g

提示: 上述的营养分析结果基于标准的发餐份量

Notes: the nutrition analysis result based on standard portion size



It all starts with the everyday