



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Main Canteen Y3-Y13 LUNCH MENU



April	Monday 8 th	Tuesday 9 th	Wednesday 10 th	Thursday 11 th	Friday 12 th
Piazza	牛肉丸奶油芝士阿尔弗雷多酱 香料烤节瓜混红菜头 意大利空心粉 过敏源: 面筋, 猪肉, 牛肉, 奶制品	鸡肉能量碗 混合色拉 杂米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 奶制品	墨西哥经典炖植物肉配玉米片 黄油胡萝卜 墨西哥杂豆炒饭 过敏源: 面筋, 蘑菇, 奶制品	香料烤鸡配意大利番茄酱 菠菜 意大利面 过敏源: 面筋, 鸡肉	猪肉能量碗 混合色拉 杂米饭 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品
Marco Polo	意大利自制肉面包 蒜味法豆配蘑菇 香烤土豆 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品, 蘑菇	俄罗斯炖牛肉 甜豆胡萝卜 土豆泥 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品, 鸡蛋, 蘑菇	瑞典植物肉丸 甜豆, 红腰豆, 鹰嘴豆 香烤小土豆 过敏源: 面筋, 奶制品, 蘑菇	经典摩洛哥炖羊肉 西兰花, 小米 烤土豆 过敏源: 面筋, 羊肉	英式炸鱼薯条 青豆泥 过敏源: 面筋, 鱼, 奶制品
Vegetarian Option	蔬菜豆腐炒河粉 过敏源: 面筋, 豆腐	芝士番茄圆椒塞节瓜 米饭 过敏源: 面筋, 奶制品	素食牛肉惠灵顿 芦笋小番茄 迷迭香烤土豆 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇	自制杂豆蔬菜汉堡 薯条 过敏源: 面筋, 蘑菇	节瓜豆腐炒土豆面 配植物肉鸡块 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 蘑菇, 豆腐
Looping	香菇鸡肉打卤面 过敏源: 面筋, 鸡肉, 蘑菇	海鲜叻沙 过敏源: 面筋, 海鲜, 鸡蛋	刀削面配植物肉北京杂酱 (Guest Chef) 过敏源: 面筋, 蘑菇, 鸡蛋, 豆腐	韩式泡菜五花肉 配荞麦面 过敏源: 面筋, 猪肉	黑胡椒牛肉炒乌冬面 过敏源: 面筋, 牛肉, 蘑菇
Kowei	金陵盐水鸭 鸡蛋炒蘑菇胡萝卜 米饭 过敏源: 面筋, 鸭肉, 蘑菇	糖醋里脊 炒青菜 米饭 过敏源: 面筋, 猪肉	广式卤豆腐和鸡蛋 罗汉上素 黑米饭 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐, 鸡蛋	港式土豆番茄炖牛腩 芹菜炒香干 米饭 过敏源: 面筋, 牛肉, 豆腐	沙姜鸡 茄子烧豇豆 藜麦米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉
Soup	香浓土豆汤 过敏源: 面筋, 奶制品	蘑菇番茄豆腐汤 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇	意大利蔬菜汤 过敏源: 面筋, 奶制品	酸辣汤 过敏源: 面筋, 豆腐	奶油蘑菇汤 过敏源: 面筋, 蘑菇, 奶制品
Dessert	蓝莓蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	胡萝卜蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	曲奇饼干 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	苹果丹麦 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	香蕉面包 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品
Sandwich Counter	Daily sandwich selection				
Drinks	Daily choice of milk product or yoghurt or fruit juice or water or fruit drink				

Nutritional readings over the week

Red meat: 8% Vegetables: 44%
Fish: 11% Starch: 21%
White meat/lean protein: 13% Deep fried: 3%



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Main Canteen Y3-Y13 LUNCH MENU



April	Monday 15 th	Tuesday 16 th	Wednesday 17 th	Thursday 18 th	Friday 19 th
Piazza	意大利肉酱面 西兰花 意大利空心粉 过敏源: 面筋, 猪肉, 牛肉, 奶制品	鸡肉能量碗 混合色拉 杂米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 奶制品	热狗 生菜色拉 烤薯角 过敏源: 面筋, 猪肉	牛肉千层面 奶香焗花菜 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品	猪肉能量碗 混合色拉 杂米饭 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品
Marco Polo	香料烤鸭胸配肉汁 香料烤花菜 烤土豆 过敏源: 面筋, 鸭肉	德式卡塞尔烟熏猪肉 玉米青豆焗胡萝卜 薯角 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品	匈牙利炖牛肉 黄油胡萝卜 香料烤土豆 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品	伊朗烤羊肉 西兰花 烤土豆 过敏源: 面筋, 羊肉	香脆帕马森芝士鱼柳 扒法豆和节瓜 藜麦饭 过敏源: 面筋, 鱼, 奶制品
Vegetarian Option	杂豆洋葱墨西哥卷饼 番茄沙沙, 西兰花 过敏源: 面筋, 奶制品	咖喱素食牛肉丸 卷心菜炒香干 皮塔面包 过敏源: 面筋, 奶制品, 豆腐	玉米豆皮寿司 素肉蔬菜炒米粉 过敏源: 面筋, 鸡蛋	港式蘑菇蔬菜炒河粉 卤豆腐 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐	意大利素肉酱面 花菜 过敏源: 面筋, 蘑菇
Looping	咖喱牛肉面 过敏源: 面筋, 牛肉	肉馅饺子 或 纯素饺子 过敏源: 面筋, 猪肉	天妇罗海鲜和蔬菜乌冬面 过敏源: 面筋, 海鲜	老北京牛肉杂酱面 过敏源: 面筋, 牛肉	本帮辣肉面 过敏源: 面筋, 猪肉
Kowei	台湾三杯鸡 香菇菜心 燕麦米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 鸡蛋, 蘑菇	泰式爆浆海鲜丸 清炒时蔬 米饭 过敏源: 面筋, 海鲜, 奶制品	日式京葱鸡肉串 杏鲍菇炒蔬菜 海苔拌饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 奶制品, 蘑菇	台湾卤肉饭 青菜 黑米饭 过敏源: 面筋, 猪肉	海南鸡饭 青菜 鸡饭 过敏源: 面筋, 鸡肉
Soup	奶油蘑菇汤 过敏源: 面筋, 蘑菇, 奶制品	卷心菜肉丸汤 过敏源: 面筋, 鸡蛋	海鲜味增汤 过敏源: 面筋, 奶制品, 豆腐	成都蛋汤 过敏源: 面筋, 蘑菇	蘑菇豆腐汤 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐
Dessert	巧克力慕斯 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	鲜奶蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	大福 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	橙味巧克力蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	蛋挞 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品

Sandwich Counter

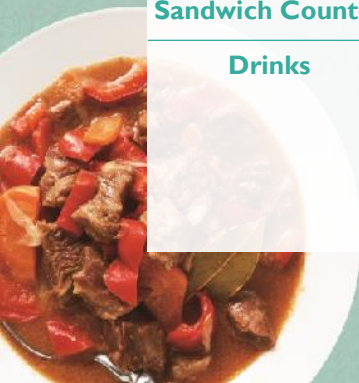
Daily sandwich selection

Drinks

Daily choice of milk product or yoghurt or fruit juice or water or fruit drink

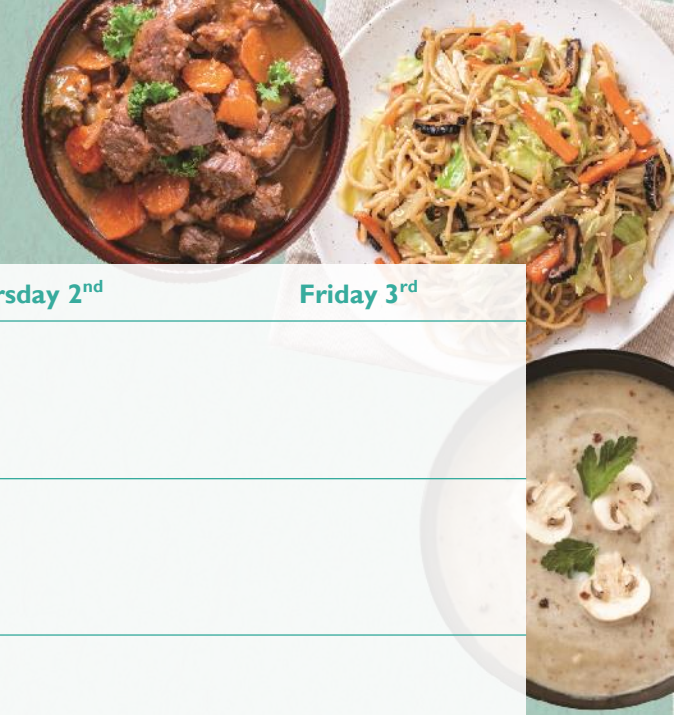
Nutritional readings over the week

Red meat: 8% Vegetables: 44%
Fish: 11% Starch: 21%
White meat/lean protein: 13% Deep fried: 3%





Main Canteen Y3-Y13 LUNCH MENU



April	Monday 29 th	Tuesday 30 th	Wednesday 1 st	Thursday 2 nd	Friday 3 rd
Piazza	牛肉丸奶油芝士阿尔弗雷多酱 香料烤节瓜混红菜头 意大利空心粉 过敏源: 面筋, 猪肉, 牛肉, 奶制品	意大利萨拉米披萨 意式玛格丽塔披萨 希腊色拉 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品			
Marco Polo	慢烤猪颈肉配肉汁 蒜味法豆配蘑菇 香烤土豆 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品, 蘑菇	俄罗斯炖牛肉 甜豆胡萝卜 土豆泥 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品, 鸡蛋, 蘑菇			
Vegetarian Option	蔬菜豆腐炒河粉 过敏源: 面筋, 豆腐	芝士番茄圆椒塞节瓜 米饭 过敏源: 面筋, 奶制品			
Looping	日式照烧鸡排配乌冬面 过敏源: 面筋, 鸡肉	海鲜叻沙 过敏源: 面筋, 海鲜, 鸡蛋			
Kowei	厦门姜母鸭 炒山药, 南瓜, 蘑菇 米饭 过敏源: 面筋, 鸭肉, 蘑菇	香芋扣肉 炒青菜 米饭 过敏源: 面筋, 猪肉			
Soup	香浓土豆汤 过敏源: 面筋, 奶制品	蘑菇番茄豆腐汤 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇			
Dessert	蓝莓蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	胡萝卜蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品			
Sandwich Counter	Daily sandwich selection				
Drinks	Daily choice of milk product or yoghurt or fruit juice or water or fruit drink				
	<p>Nutritional readings over the week</p> <p>Red meat: 8% Vegetables: 44%</p> <p>Fish: 11% Starch: 21%</p> <p>White meat/lean protein: 13% Deep fried: 3%</p>				

