

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月5星期一
Mon

午餐 Lunch set meal A	炸鱼柳佐塔塔酱 50g Fish & chips	法式蔬菜汤60g Potage parmentier	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 598 kcal 蛋白质 Protein: 28.3 g 脂肪 Fat: 27.1 g 碳水化合物 Carbs: 64.2 g
	照烧梅花肉50g Teriyaki pork	西班牙炒土豆30g Spanish fried potatoes		
	混合蔬菜/30g Mixed vegetables	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	酸汤肥牛面/绿叶菜50g/水煮蛋50g Sour soup beef rice noodles (肥牛45g面条100g)		营养成分 Nutritional analysis	热量 Cal: 526 kcal 蛋白质 Protein: 41.7 g 脂肪 Fat: 21.0 g 碳水化合物 Carbs: 57.7 g
午餐 Lunch set meal B	葱油蒸鸡40g Chicken legs with scallion oil	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 623.5 kcal 蛋白质 Protein: 32.8 g 脂肪 Fat: 23.2 g 碳水化合物 Carbs: 76.5 g
	胡萝卜炖牛肉45g Stew beef with carrot	水果羹100g Fruit compote		
	红椒炒香菇片50g Stir-fried shiitake mushrooms	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单
Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月6星期二
Tue

午餐 Lunch set meal A	奶油烩鸡 40g Stewed chicken in cream sauce	鸡肉玉米汤100g Chicken corn soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 576.8 kcal 蛋白质 Protein: 31.5 g 脂肪 Fat: 24.3 g 碳水化合物 Carbs: 63.2 g
	番茄炒蛋40g Scrambled eggs with tomatoes	香烤南瓜30g Roasted pumpkin		
	西兰花白花菜40g Broccoli & cauliflower	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	印尼鸡肉咖喱乌冬面/绿叶菜50g/水煮蛋50g Indonesia curry chicken udon noodles (乌冬面100g,鸡肉40g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 568 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 22.3 g 碳水化合物 Carbs: 68.2 g
午餐 Lunch set meal B	上海炸猪排35g Shanghai deep-fried pork chop	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 562.4 kcal 蛋白质 Protein: 30.7 g 脂肪 Fat: 23.8 g 碳水化合物 Carbs: 62.3 g
	爆炒基围虾 Stir-fried prawns	番茄菌菇豆腐羹100g Tomato mushroom soup		
	香干芹菜50g Stir-fried celery	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月7星期三
Wed

午餐 Lunch set meal A	照烧龙利鱼 40g Longli fish fillet	洋葱土豆汤60g Onion potato soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 558.6 kcal 蛋白质 Protein: 32.1 g 脂肪 Fat: 21.7 g 碳水化合物 Carbs: 61.8 g
	洋葱滑蛋肥牛30g Scrambled egg with onion and beef	蒜香西兰花 20g Roasted broccoli		
	韩式混合蔬菜 40g Korean mixed vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	番茄鸡蛋面 Tomato and Egg Noodles		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 595 kcal 蛋白质 Protein: 42.5 g 脂肪 Fat: 23.8 g 碳水化合物 Carbs: 61.2 g
午餐 Lunch set meal B	红烧鸡30g Braised chicken chips	绿叶菜 50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 546.2 kcal 蛋白质 Protein: 29.8 g 脂肪 Fat: 20.5 g 碳水化合物 Carbs: 63.1 g
	鱼香肉丝40g Stewed eggplant with meat strip	排骨冬瓜汤100g Pork ribs soup with wax gourd		
	三彩丝条50g Three-color hreds	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月8星期四
Thu

午餐 Lunch set meal A	咖喱鸡40g Chicken curry	地中海番茄浓汤60g Mediterranean tomato soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 589.3 kcal 蛋白质 Protein: 33.2 g 脂肪 Fat: 24.6 g 碳水化合物 Carbs: 65.7 g
	意式炖羊肉40g Provence braised mutton	蜂蜜红薯泥 30g Roasted sweet potatoes		
	五彩时蔬40g Green vegetables	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	大排面/绿叶菜50g/荷包蛋50g Pork chop noodles (大排60g,面条100g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 582 kcal 蛋白质 Protein: 43.8 g 脂肪 Fat: 26.5 g 碳水化合物 Carbs: 60.3 g
午餐 Lunch set meal B	桂花盐水鸭30g Osmanthus salted duck	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 538.7 kcal 蛋白质 Protein: 30.5 g 脂肪 Fat: 19.8 g 碳水化合物 Carbs: 64.2 g
	酒鬼肉丁40g Diced pork with chilli & peanuts	紫菜蛋花汤100g Seaweed egg drop soup		
	豆腐娃娃菜50g Tofu baby cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月9星期五
Fri

午餐 Lunch set meal A	牛肉烩三鲜 40g Beef stewed with vegetables	奶油南瓜汤 60g Cream pumpkin soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 573.9 kcal 蛋白质 Protein: 31.6 g 脂肪 Fat: 24.1 g 碳水化合物 Carbs: 63.8 g
	酸甜酱烤鸡翅 40g Sweet and sour chicken wings	橄榄油烤花菜 20g Roasted Cauliflower		
	豆腐娃娃菜 30g Doufu with cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	上海八宝酱面/绿叶菜50g/荷包蛋50g Shanghai sauce noodles (面条100g酱40g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 565 kcal 蛋白质 Protein: 32.6 g 脂肪 Fat: 24.2 g 碳水化合物 Carbs: 65.8 g
午餐 Lunch set meal B	粉蒸肉40g Steamed glutinous rice pork	绿叶菜 50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 568kcal 蛋白质 Protein: 32.6g 脂肪 Fat: 23.5g 碳水化合物 Carbs: 62.8g
	咖喱土豆鸡块 Curry chicken with potatoes	枸杞红枣银耳羹100g Red date white fungus		
	炒茭白丝50g Sautéed green vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月12星期一
Mon

午餐 Lunch set mealA	番茄芝士牛肉丸50g Beef balls with tomato cheese	法式蔬菜汤60g Potage parmentier	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 587kcal 蛋白质 Protein: 34.3g 脂肪 Fat: 19.5g 碳水化合物 Carbs: 82.3g
	香煎三文鱼土豆 20g Fried salmon and potato	蒜香西兰花30g Garlic broccoli		
	橙味胡萝卜 20g Orange glazed carrot	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	云南走地鸡米线/绿叶菜50g/水煮蛋50g Rice noodles with chicken (米线100g,鸡肉40g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 532 kcal 蛋白质 Protein: 42.1 g 脂肪 Fat: 20.5 g 碳水化合物 Carbs: 59.8 g
午餐 Lunch set mealB	麻油鸡40g Sesame oil chicken	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 613kcal 蛋白质 Protein: 35.2g 脂肪 Fat: 26.8g 碳水化合物 Carbs: 80.5g
	回锅肉35g Sliced pork with cabbage	鸡蛋白萝卜汤100g Egg and Radish Soup		
	葱油冬瓜45g Wax gourd with scallion oil	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月13 星期二
Tue

午餐
Lunch
Set Meal A

唐扬粉鱼柳佐塔塔酱 50g
Fish & chips

法式苹果焖鸡45g
Chicke stewed apple

橄榄油烤蔬菜40g
Roast mixed vegetables

地中海番茄浓汤60g
Mediterranean tomato soup

希腊柠檬土豆角 35g
lemon potatoes

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 645kcal
蛋白质 Protein: 36.7g
脂肪 Fat: 24.3g
碳水化合物 Carbs: 85.2g

面
Noodles

兰州牛肉面/绿叶菜50g/荷包蛋50g
LanZhou beef noodles
(牛肉40g,面条100g)

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 558 kcal
蛋白质 Protein: 44.2 g
脂肪 Fat: 23.6 g
碳水化合物 Carbs: 56.5 g

午餐
Lunch
Set Meal B

糖醋里脊35g
Sweet and sour pork

青椒牛肉丝40g
Shredded beef with pepper

白菜豆腐30g
Cabbage and tofu

地三鲜50g
Potato eggplant pepper

排骨冬瓜汤100g
Pork ribs soup with wax gourd

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 638kcal
蛋白质 Protein: 36.5g
脂肪 Fat: 25.6g
碳水化合物 Carbs: 83.4g



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月14星期三
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	香菇滑鸡 50g Steam chicken & mushrooms	洋葱土豆汤60g Oion potato soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 672kcal 蛋白质 Protein: 38.6g 脂肪 Fat: 24.9g 碳水化合物 Carbs: 92.8g
	意大利肉酱面40g Spaghetti bolognese	意式烩时蔬 35g Grilled vegetables		
	炒包菜丝 30g Fried cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	咖喱牛肉粉丝/绿叶菜50g/炸蛋60g Curry beef rice noodles (粉丝100g牛肉40g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 392 kcal 蛋白质 Protein: 29.5 g 脂肪 Fat: 12.8 g 碳水化合物 Carbs: 45.2 g
午餐 Lunch Set Meal B	金针菇肥牛50g Slices beef with mushroom	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 656kcal 蛋白质 Protein: 38.2g 脂肪 Fat: 28.3g 碳水化合物 Carbs: 82.7g
	红烧鸭块40g Braise duck cutlets	番茄豆腐羹100g Tomato and tofu soup		
	茄子炒土豆45g Eggplant with potato	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月15星期四
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	番茄蔬菜炖牛肉40g Beef& vegetable setw with tomatoes	鸡肉玉米汤60g Chicken corn soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 689kcal 蛋白质 Protein: 40.3g 脂肪 Fat: 26.7g 碳水化合物 Carbs: 94.2g
	鸡肉西兰花奶油面50g Chicken broccoli cream pasta	百里香时蔬 35g Grilled vegetables		
	清炒生菜30g Stir-fried lactuca	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	海鲜面/小青菜50g/水煮蛋50g Seafood noodles (面条100g,海鲜50g)		营养成分 Nutritional analysis	热量 Cal: 546 kcal 蛋白质 Protein: 46.8 g 脂肪 Fat: 18.5 g 碳水化合物 Carbs: 58.2 g
午餐 Lunch Set Meal B	咸蛋黄豆腐50g Salted egg yolk tofu	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 643kcal 蛋白质 Protein: 37.9g 脂肪 Fat: 27.5g 碳水化合物 Carbs: 81.8g
	酒鬼肉丁40g Diced pork with chilli & peanuts	玉米海带汤100g Corn kelp soup		
	不辣酸菜鱼45g Pickled fish	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月16 星期五
Fri

午餐
Lunch
Set Meal A

牛肉番茄披萨 30g
Beef tomato pizza

花菜奶油汤60g
Cream cauliflower soup

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 668kcal
蛋白质 Protein: 39.7g
脂肪 Fat: 25.8g
碳水化合物 Carbs: 89.5g

西兰花炒蘑菇35
Poached broccoli with mushroom

照烧红薯 30g
Roasted sweet potatoes

口蘑烩鸡腿肉45g
Braise chicken breast with mushroom

酸奶Yogurt
水果Fruit

面
Noodles

大排面/绿叶菜50g/五香蛋50g
Pork chop with noodles
(面条100g,大排50g)

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 565 kcal
蛋白质 Protein: 42.5 g
脂肪 Fat: 24.8 g
碳水化合物 Carbs: 58.1 g

午餐
Lunch
Set Meal B

红烧盐水鸭45g
Osmanthus salted duck

绿叶菜50g
Sautéed green vegetable

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 712kcal
蛋白质 Protein: 36.8g
脂肪 Fat: 29.6g
碳水化合物 Carbs: 95.3g

红烧肉35g
Stewed pork with sauce

红糖小圆子100g
Brown sugar rice ball

莴苣炒木耳丝40g
Stir-fried Lettuce with shredded
wood ear fungus

酸奶Yogurt
水果Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月19星期一
Mon

午餐 Lunch Set Meal A	香酥烤鸭腿35g Crispy fragrant roast duck	蘑菇浓汤60g Creamy mushroom soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 628kcal 蛋白质 Protein: 37.5g 脂肪 Fat: 23.2g 碳水化合物 Carbs: 85.6g
	虾仁炖蛋 25g Steamed egg with shrimp	蒜香西兰花 40g Garlic broccoli		
	五彩红薯泥30g Fungus with vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	泰式咖喱鸡肉乌冬面/绿叶菜40g/荷包蛋50g Chicken curry udon noodles (乌冬面100g鸡肉50g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 592 kcal 蛋白质 Protein: 45.2 g 脂肪 Fat: 25.6 g 碳水化合物 Carbs: 62.8 g
午餐 Lunch Set Meal B	狮子头35g Chinese style meatball	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 651kcal 蛋白质 Protein: 38.1g 脂肪 Fat: 24.7g 碳水化合物 Carbs: 88.2g
	鸡脯烩萝卜 30g Stewed chicken carrot	红薯燕麦汤100g Boiled sweet potato oat soup		
	醋溜大白菜50g Sweet and sour chinese cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月20 星期二
Tue

午餐
Lunch
Set Meal A

唐扬粉巴沙鱼35g
Tempura basa fish

花菜奶油汤60g
Cream cauliflower soup

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 647kcal
蛋白质 Protein: 37.9g
脂肪 Fat: 23.9g
碳水化合物 Carbs: 87.8g

牛肉土豆丝30g
Beef potato

碳烤时蔬 40g
Roasted vegetable

花菜胡萝卜30g
Cauliflower and carrot

酸奶Yogurt
水果Fruit

面
Noodles

糖醋里脊面/绿叶菜50g/s水煮蛋50g
Sweet and sour pork noodles
(面条100g糖醋里脊50g)

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 578 kcal
蛋白质 Protein: 43.6 g
脂肪 Fat: 22.5 g
碳水化合物 Carbs: 61.2 g

午餐
Lunch
Set Meal B

菠萝咕咾肉35g
Sweet and sour pork

绿叶菜40g
Sautéed green vegetable

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 647kcal
蛋白质 Protein: 37.9g
脂肪 Fat: 23.9g
碳水化合物 Carbs: 87.8g

土豆烧鸡块35g
Roasted chicken pieces

红枣鸡汤100g
Chicken soup

胡萝卜炒包菜丝45g
Sliced carrot & cabbage stir-fry

酸奶Yogurt
水果Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月21星期三
Wed

午餐 Lunch set meal A	洋葱西兰花牛肉40g Fried beef with broccoli	地中海番茄浓汤60g Mediterranean tomato soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 676kcal 蛋白质 Protein: 39.8g 脂肪 Fat: 25.3g 碳水化合物 Carbs: 91.5g
	咖喱鱼丸 40g Curry fish ball	百里香烤甜椒 40g Roasted bell pepper		
	奶油土豆泥30g Creamy mashed potatoes	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	白切羊排面/绿叶菜50g/五香蛋50g Lambchop noodles (面条100g羊排50g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 586 kcal 蛋白质 Protein: 44.5 g 脂肪 Fat: 27.2 g 碳水化合物 Carbs: 57.8 g
午餐 Lunch set meal B	盐焗鸡45g Salt baked chicken	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 685kcal 蛋白质 Protein: 39.5g 脂肪 Fat: 28.7g 碳水化合物 Carbs: 87.3g
	粉蒸肉40g Steamed glutinous rice pork	玉米排骨汤100g Pork ribs with soup		
	蔬菜丁杂炒40g Mixed vegetable stir-Fry	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月22星期四
Thu

午餐
Lunch
set meal A

奥尔良鸡翅根40g
Orleans chicken wings

鸡肉玉米汤60g
Chicken corn soup

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 679kcal
蛋白质 Protein: 38.9g
脂肪 Fat: 26.5g
碳水化合物 Carbs: 90.6g

番茄肉酱焗茄子 20g
Eggplant baked with bolognese

意式烤花菜 30g
Grilled cauliflower

炭烤红薯角40g
Grilled sweet potato

酸奶Yogurt
水果Fruit

面
Noodles

泰国番茄肥牛米线/绿叶菜50g/五香蛋50g
Tomato & beef pot rice noodle
(米线100g番茄30g肥牛40g)

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 572 kcal
蛋白质 Protein: 45.1 g
脂肪 Fat: 24.6 g
碳水化合物 Carbs: 56.9 g

午餐
Lunch
set meal B

青椒黄牛肉40g
Stir-fried beef with pepper

绿叶菜40g
Sautéed green vegetable

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 665kcal
蛋白质 Protein: 39.2g
脂肪 脂肪: 26.8克
碳水化合物 Carbs: 86.7g

卤鸡翅45g
Braised chicken wings

番茄鸡蛋汤100g
Tomato egg soup

红烧豆腐40g
Braised tofu

酸奶Yogurt
水果Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月23星期五
Fri

午餐 Lunch set mealA	照烧龙利鱼40g Teriyaki dragon fish	希腊柠檬鸡汤60g Greek lemon chicken soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 683kcal 蛋白质 Protein: 41.2g 脂肪脂肪: 25.6克 碳水化合物 Carbs: 92.1g
	番茄蔬菜炖牛肉40g Beef stewed with tomato vegetable	咖喱土豆 40g Curried potatoes		
	蒜香西兰花40g Gariic broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	香酥鸡腿面/小生菜50g/荷包蛋50g Crispy chicken leg noodles (面条100g鸡腿60g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 628 kcal 蛋白质 Protein: 46.5 g 脂肪 Fat: 35.2 g 碳水化合物 Carbs: 52.8 g
午餐 Lunch set meal B	东坡肉40g Braised pork chunks	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 702kcal 蛋白质 Protein: 39.8g 脂肪 脂肪: 30.5克 碳水化合物 Carbs: 87.6g
	青椒红烧鸡块 45g Braisedchickenchunkswithgreenpepper	荠菜豆腐羹100g Shepherd's purse & tofu soup		
	番茄炒蛋40g Fried egg with tomato	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月26星期一
Fri

午餐 Lunch set mealA	鸡脯烩萝卜30g Stewed chicken carrot	蘑菇奶油浓汤 60g Green mushroom soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 671kcal 蛋白质 Protein: 38.5g 脂肪脂肪: 24.1g 碳水化合物 Carbs: 92.3g
	夏威夷菠萝猪40g Hawaiian pineapple pork	蜂蜜烤红薯50g Baked sweet potato		
	炭烤彩椒 40g Grilled pepper	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	越南柠檬牛肉米粉/绿叶菜50g/炸蛋50g Braised beef rice noodles (米粉100g牛肉40g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 635 kcal 蛋白质 Protein: 47.2 g 脂肪 Fat: 36.5 g 碳水化合物 Carbs: 51.8 g
午餐 Lunch set meal B	桂花盐水鸭30g Osmanthus salted duck	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 635kcal 蛋白质 Protein: 37.8g 脂肪脂肪: 23.6克 碳水化合物 Carbs: 86.1g
	香芹牛肉丝30g Shredded beef with celery	玉米马蹄银耳汤100g Corn and water chestnut Soup		
	生炒有机花菜30g Stir-fried organic cauliflower	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月27星期二
Fri

午餐 Lunch set meal A	炭烤鳕鱼柠檬汁30g Baked cod fish lemon sauce	地中海番茄汤60g Tomato soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 652kcal 蛋白质 Protein: 38.9g 脂肪脂肪: 23.5克 碳水化合物 Carbs: 89.3g
	西葫芦炒蛋35g Scrambled eggs with zucchini	柠檬烤土豆45g Lemon baked potato		
	普罗旺斯蔬菜40g Grilled vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	新疆大盘鸡面/小青菜50g/水煮蛋50g Xinjiang braised chicken noodles (面条100g大盘鸡50g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 585 kcal 蛋白质 Protein: 44.3 g 脂肪 Fat: 25.7 g 碳水化合物 Carbs: 59.2 g
午餐 Lunch set meal B	毛豆烧鸡块35g Roasted chicken pieces	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 668kcal 蛋白质 Protein: 38.7g 脂肪脂肪: 26.9克 碳水化合物 Carbs: 87.4g
	糖醋里脊35g Sweet and sour pork	青菜老鸭汤100g Vegetable and duck soup		
	胡萝卜炒绿豆芽50g Stir-fried carrot and mung bean sprouts	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月28星期三
Fri

午餐
Lunch
set mealA

菠萝咕咾肉 40g
Sweet sour pork

青椒牛肉丝35g
Shredded beef with pepper

百里香西兰花40g
Grilled broccoli

柠檬鸡汤69g
Lemon chicken soup

香烤南瓜角45g
Roasted pumpkin wedge

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 675kcal
蛋白质 Protein: 39.6g
脂肪脂肪: 26.3克
碳水化合物 Carbs: 89.7g

面
Noodles

日式牛肉香菇乌冬面/生菜50g/五香蛋50g
Japanbeefmushroom noodles
(乌冬面100g香菇20g牛肉30g)

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 552 kcal
蛋白质 Protein: 41.6 g
脂肪 Fat: 22.8 g
碳水化合物 Carbs: 59.5 g

午餐
Lunch
set mealB

麻油鸡40g
Sesame oil chicken

粉蒸肉40g
Steamed glutinous Rice Pork

口蘑炒菜心50g
Bok choy with shimeji mushrooms

绿叶菜40g
Sautéed green vegetable

西湖牛肉羹100g
Xihu style beef sticky soup

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional analysis

总热量 Cal: 692kcal
蛋白质 Protein: 39.9g
脂肪脂肪: 29.4g
碳水化合物 Carbs: 87.9g



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月29星期四
Fri

午餐 Lunch set meal A	日式猪排35g Japanese pork chop	法式土豆汤 60g Freach potatoes soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 698kcal 蛋白质 Protein: 38.6g 脂肪 脂肪: 28.9克 碳水化合物 Carbs: 96.5g
	水牛芝士焗烤薯角40g Cheese crispy potato wedges	迷迭香烤土豆45g Rosemary potato		
	意大利炖蔬菜40g Italian stewed vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	韩国泡菜巴沙鱼面/青菜50g/荷包蛋50g Korea pickle fish with noodles (面条100g巴沙鱼50g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 556 kcal 蛋白质 Protein: 43.8 g 脂肪 Fat: 22.3 g 碳水化合物 Carbs: 58.6 g
午餐 Lunch set meal B	番茄溜猪肉片50g Tomato-sautéed pork slices	绿叶菜 40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 656kcal 蛋白质 Protein: 39.4g 脂肪 脂肪: 25.7克 碳水化合物 Carbs: 86.3g
	酱爆鸡丁 Diced chicken with soy sauca	紫菜蛋花汤100g Seaweed egg drop soup		
	葱油冬瓜50g Wax gourd with scallion oil	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

1月30星期五
Fri

午餐 Lunch set meal A	意大利香肠匹萨40g Pepperoni pizza	地中海浓汤 60g Mediterranean soup	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 689kcal 蛋白质 Protein: 40.3g 脂肪 脂肪: 26.8克 碳水化合物 Carbs: 93.6g
	虾仁豆腐滑蛋40g Tofu and scrambled egg	奶油红薯泥45g Creamy sweet potato		
	芦笋有机花菜40g Asparagus and broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	手工荠菜鲜肉大馄饨/绿叶菜50g/水煮蛋50g Shepherd's purse & pork dumpling (馄饨200g)		营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 612 kcal 蛋白质 Protein: 46.8 g 脂肪 Fat: 27.5 g 碳水化合物 Carbs: 60.3 g
午餐 Lunch set meal B	香菇蒸鸡40g Steam chicken & mushrooms	绿叶菜40g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional analysis	总热量 Cal: 649kcal 蛋白质 Protein: 40.1g 脂肪脂肪: 24.8克 碳水化合物 Carbs: 85.2g
	酱爆肉柳40g Sauteed pork with soy sauce	鸡蛋豆腐汤100g egg tofu soup		
	芹菜白玉菇30g Mushroom and celery	酸奶Yogurt 水果Fruit		

