

点心菜单

Lunch Menu

1.05-1.09

| 日期/菜单 Date/Menu | 1.05 星期一 Mon | 1.06 星期二 Tue | 1.07 星期三 Wed | 1.08 星期四 Thu | 1.09 星期五 Fri |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 上午点心 Morning Snacks | 红豆面包50g Red bean bread | 芝士软欧40g Cheese bread | 甜甜圈 Doughnut | 奶油面包片 Cream Bread Slices | 蛋挞35g Egg crust |
| | 热量: 182kcal 蛋白质: 4.8g 脂肪: 3.2g 碳水化合物: 34.5g | 热量: 145kcal 蛋白质: 6.2g 脂肪: 4.5g 碳水化合物: 22.8g | 热量: 168kcal 蛋白质: 2.5g 脂肪: 10.8g 碳水化合物: 16.2g | 热量: 215kcal 蛋白质: 3.6g 脂肪: 12.5g 碳水化合物: 24.8g | 热量: 156kcal 蛋白质: 3.2g 脂肪: 9.8g 碳水化合物: 15.2g |
| | 能量纯牛奶 Milk | 酸奶 Yoghurt | 能量纯牛奶 Milk | 豆奶 Soy milk | 能量纯牛奶 Milk |
| 下午点心 Afternoon Snacks | 一口叉烧酥40g Barbecued crispy pork | 巧克力蛋糕40g Chocolate cake | 南瓜蛋糕45g Pumpkin cake | 岩烧乳酪面包片 Cheese Toast | 肉松一口酥45g Meat floss bread |
| | 热量: 178kcal 蛋白质: 5.2g 脂肪: 10.5g 碳水化合物: 16.8g | 热量: 165kcal 蛋白质: 3.8g 脂肪: 7.2g 碳水化合物: 22.5g | 热量: 142kcal 蛋白质: 4.1g 脂肪: 4.8g 碳水化合物: 23.2g | 热量: 158kcal 蛋白质: 8.5g 脂肪: 11.2g 碳水化合物: 3.8g | 热量: 198kcal 蛋白质: 7.8g 脂肪: 12.3g 碳水化合物: 16.5g |
| | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit |
| 晚点心 Night Snacks | 爆汁一口肠 Sausage | 鸡肉卷45g Chicken roll | 原味麻薯40g Mochi | 肉松卷45g Meat floss roll | |
| | 热量: 156kcal 蛋白质: 3.6g 脂肪: 6.8g 碳水化合物: 22.1g | 热量: 142kcal 蛋白质: 10.5g 脂肪: 5.2g 碳水化合物: 13.8g | 热量: 135kcal 蛋白质: 2.1g 脂肪: 0.8g 碳水化合物: 31.2g | 热量: 142kcal 蛋白质: 8.2g 脂肪: 9.5g 碳水化合物: 17.8g | |
| | 水果 Fruit | 酸奶 Yogurt | 果汁 Juice | 酸奶 Yogurt | |

点心菜单
Lunch Menu

1.12--1.16

| 日期/菜单 Date/Menu | 1.12星期一Mon | 1.13星期二Tue | 1.14星期三Wed | 1.15星期四Thu | 1.16星期五Fri |
|--------------------------|--|---|---|--|--|
| 上午点心 Morning Snacks | 蓝莓面包50g Blueberry bread | 蓝莓蛋糕卷 Blueberry Cake Roll | 绿豆饼45g Mung bean cake | 苹果派30g Apple pie | 香葱火腿包45g Scallion and ham bun |
| | 热量: 185kcal 蛋白质: 5.2g 脂肪: 3.8g 碳水化合物: 34.2g | 热量: 158kcal 蛋白质: 7.5g 脂肪: 6.2g 碳水化合物: 17.8g | 热量: 172kcal 蛋白质: 4.1g 脂肪: 8.5g 碳水化合物: 20.8g | 热量: 128kcal 蛋白质: 2.3g 脂肪: 6.8g 碳水化合物: 15.2g | 热量: 165kcal 蛋白质: 7.8g 脂肪: 5.5g 碳水化合物: 21.2g |
| | 能量纯牛奶 Milk | 酸奶 Yoghurt | 能量纯牛奶 Milk | 豆奶 Soy milk | 能量纯牛奶 Milk |
| 下午点心 Afternoon Snacks | 蒜香面包片40g Garlic bread | 可可奶酥35g Cocoa cookie | 巧克力欧包 Chocolate European-style Bread | 芝士软欧45g Cheese bread | 伯爵红茶卷45g Black tea roll |
| | 热量: 152kcal 蛋白质: 4.8g 脂肪: 6.5g 碳水化合物: 19.2g | 热量: 178kcal 蛋白质: 3.2g 脂肪: 11.2g 碳水化合物: 18.5g | 热量: 135kcal 蛋白质: 9.8g 脂肪: 4.8g 碳水化合物: 12.5g | 热量: 158kcal 蛋白质: 6.8g 脂肪: 5.2g 碳水化合物: 23.8g | 热量: 162kcal 蛋白质: 4.2g 脂肪: 7.5g 碳水化合物: 21.5g |
| | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit |
| 晚点心 Night Snacks | 奶盐黄油包 Milk salt butter bread | 奶油面包片40g Slices butter bread | 拿破仑酥40g Mille feuille | 红豆饼35g Red bean cake | 香葱火腿包 Scallion and ham bun |
| | 热量: 172kcal 蛋白质: 4.5g 脂肪: 7.8g 碳水化合物: 23.5g | 热量: 158kcal 蛋白质: 5.2g 脂肪: 6.2g 碳水化合物: 20.8g | 热量: 198kcal 蛋白质: 3.2g 脂肪: 13.5g 碳水化合物: 18.2g | 热量: 148kcal 蛋白质: 3.8g 脂肪: 7.2g 碳水化合物: 18.5g | 热量: 152kcal 蛋白质: 4.0g 脂肪: 6.8g 碳水化合物: 20.8g |
| | 水果 Fruit | 酸奶 Yogurt | 果汁 Juice | 酸奶 Yogurt | 酸奶 Yogurt |



1.19--1.23

点心菜单
Lunch Menu

| 日期/菜单 Date/Menu | 1.19 星期一Mon | 1.20 星期二Tue | 1.21 星期三Wed | 1.22 星期四Thu | 1.23 星期五Fri |
|--------------------------|---|--|---|--|---|
| 上午点心 Morning Snacks | 草莓面包50g Strawberry bread | 紫薯麻薯40g Purple potato mochi | 甜甜圈 Donut | 奶油面包片45g Slices butter bread | 肉松酥40g Meat floss cake |
| | 热量: 188kcal 蛋白质: 5.5g 脂肪: 4.2g 碳水化合物: 34.8g | 热量: 142kcal 蛋白质: 2.5g 脂肪: 1.2g 碳水化合物: 32.8g | 热量: 185kcal 蛋白质: 2.8g 脂肪: 12.5g 碳水化合物: 18.2g | 热量: 178kcal 蛋白质: 5.8g 脂肪: 7.0g 碳水化合物: 23.5g | 热量: 192kcal 蛋白质: 8.2g 脂肪: 12.8g 碳水化合物: 15.8g |
| | 能量纯牛奶 Milk | 酸奶 Yoghurt | 能量纯牛奶 Milk | 豆奶 Soy milk | 能量纯牛奶 Milk |
| 下午点心 Afternoon Snacks | 咸蛋黄流沙牛角40g Salted egg croissant | 岩烧乳酪面包片 Cheese Toast | 墨西哥酱面包45g Mexican bread | 一口叉烧酥35g Cake with barbecued sauce | 紫米包40g Purple rice cake |
| | 热量: 185kcal 蛋白质: 5.2g 脂肪: 12.8g 碳水化合物: 15.5g | 热量: 162kcal 蛋白质: 8.8g 脂肪: 11.5g 碳水化合物: 4.2g | 热量: 175kcal 蛋白质: 6.5g 脂肪: 6.8g 碳水化合物: 23.2g | 热量: 158kcal 蛋白质: 4.8g 脂肪: 9.5g 碳水化合物: 14.2g | 热量: 152kcal 蛋白质: 4.5g 脂肪: 3.2g 碳水化合物: 28.5g |
| | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit |
| 晚点心 Night Snacks | 咸甜手工饼40g Sweet salty pancakes | 芝士面包 Cheese bread | 爆汁一口肠 Sausage | 黄金芝士面包 Cheese bread | |
| | 热量: 198kcal 蛋白质: 3.5g 脂肪: 11.8g 碳水化合物: 22.5g | 热量: 142kcal 蛋白质: 7.2g 脂肪: 5.8g 碳水化合物: 15.8g | 热量: 138kcal 蛋白质: 3.8g 脂肪: 5.2g 碳水化合物: 20.5g | 热量: 178kcal 蛋白质: 4.2g 脂肪: 8.5g 碳水化合物: 24.2g | |
| | 水果 Fruit | 酸奶 Yogurt | 果汁 Juice | 酸奶 Yogurt | |

1.26--1.30

点心菜单
Lunch Menu

| 日期/菜单 Date/Menu | 1.26 星期一Mon | 1.27 星期二Tue | 1.28 星期三Wed | 1.29 星期四Thu | 1.30 星期五Fri |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| 上午点心 Morning Snacks | 红豆饼45g Red bean cake | 肉松蛋糕 Pork Floss Cake | 蛋挞35g Egg crust | 巧克力欧包 Chocolate Baguette | 奶盐黄油包40g Milk salt bread |
| | 热量: 175kcal 蛋白质: 4.2g 脂肪: 8.8g 碳水化合物: 21.5g | 热量: 192kcal 蛋白质: 9.5g 脂肪: 10.2g 碳水化合物: 18.8g | 热量: 155kcal 蛋白质: 3.3g 脂肪: 9.6g 碳水化合物: 15.0g | 热量: 168kcal 蛋白质: 12.5g 脂肪: 7.8g 碳水化合物: 13.2g | 热量: 158kcal 蛋白质: 5.8g 脂肪: 6.5g 碳水化合物: 20.2g |
| | 能量纯牛奶 Milk | 酸奶 Yogurt | 能量纯牛奶 Milk | 豆奶 Soy milk | 能量纯牛奶 Milk |
| 下午点心 Afternoon Snacks | 层吐司卷40g Thousand-layer toast roll | 可可蛋糕50g Coco cake | 岩烧乳酪面包片45g Cheesecake | 蔓越莓蛋糕45g Cranberry cake | 抹茶蛋糕50g Match cake |
| | 热量: 156kcal 蛋白质: 5.6g 脂肪: 5.8g 碳水化合物: 21.2g | 热量: 185kcal 蛋白质: 4.5g 脂肪: 8.2g 碳水化合物: 25.8g | 热量: 172kcal 蛋白质: 7.2g 脂肪: 7.5g 碳水化合物: 20.5g | 热量: 170kcal 蛋白质: 4.8g 脂肪: 7.6g 碳水化合物: 23.2g | 热量: 182kcal 蛋白质: 4.6g 脂肪: 8.0g 碳水化合物: 25.5g |
| | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit | 元气水果 Fruit |
| 晚点心 Night Snacks | 肉松小贝50g Meat floss bread | 牛角包45g Crossant | 蓝莓面包 Blueberry Bread | 麻薯40g Mochi bread | |
| | 热量: 198kcal 蛋白质: 10.2g 脂肪: 11.5g 碳水化合物: 18.5g | 热量: 182kcal 蛋白质: 5.5g 脂肪: 12.8g 碳水化合物: 16.2g | 热量: 145kcal 蛋白质: 4.3g 脂肪: 5.2g 碳水化合物: 23.8g | 热量: 138kcal 蛋白质: 2.3g 脂肪: 0.9g 碳水化合物: 32.5g | |
| | 水果 Fruit | 酸奶 Yogurt | 果汁 Juice | 酸奶 Yogurt | |