

1.05-1.09

点心菜单

Lunch Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

1.12--1.16

日期/菜单 Date/Menus	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	





1.19--1.23



点心菜单 Lunch Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

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南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

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	

