

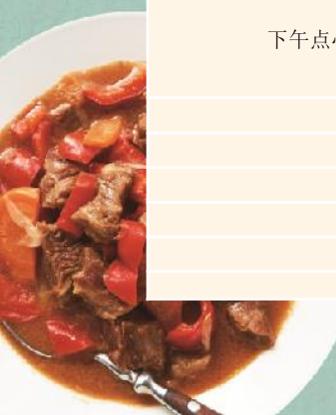


WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期					2024/11/01
					星期五
上午点心					肉包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸红薯
主菜1					菌菇烧肉 过敏儿: 水蒸蛋
主菜2					茄汁鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭丁
蔬菜 1					芹菜炒香干 过敏儿: 炒芹菜
蔬菜 2					清炒牛心菜
主食					炒河粉 过敏儿: 米饭
水果					水果
下午点心					小米糕 / 火龙果 / 酸奶 过敏儿: 南瓜蜂糕 小麦过敏儿: 蒸南瓜
				本周菜单营养分析	牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
				红肉: 15%	蔬果类: 28%
				白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 30%
				油炸类: 0%	





WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2024/11/04	2024/11/05	2024/11/06	2024/11/07	2024/11/08
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	花卷/牛奶/香蕉 过敏儿: 胡萝卜	葱油饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 玉米	肉松面包/ 牛奶/哈密瓜 过敏儿: 红薯	烧卖/牛奶/香蕉 过敏儿: 紫薯
主菜1	虾仁滑蛋 过敏儿: 香葱炒鸡丝	香煎香肠 过敏儿: 清炒鸭肉	五香酱鸭胸 过敏儿: 胡萝卜鸡丝	香煎牛肉饼 过敏儿: 香煎鸭胸	红烧鸡丁 过敏儿: 清炒虾仁
主菜2	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁	咖喱猪肉 过敏儿: 三色炒虾仁 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜)	番茄烩鱼 过敏儿: 茄汁肉片	奶油蘑菇烩鸡腿肉 过敏儿: 蘑菇肉丁	番茄炒蛋 过敏儿: 清炒香菇烧猪肉
蔬菜 1	清炒生菜	蒜泥西兰花	清炒鸡毛菜	清炒菠菜	青菜炒香菇
蔬菜 2	卷心菜胡萝卜	广东菜心	红烧茄子 过敏儿: 清蒸茄子	花菜胡萝卜	清炒大白菜
主食	米饭	青豆培根炒意面 过敏儿: 意面/米饭	黑米饭	汉堡/米饭	炒米粉 过敏儿: 米饭
水果	水果				
下午点心	小米糕 / 梨 / 酸奶 过敏儿: 烤土豆	紫米红薯粥/苏打饼干 过敏儿: 山药	奶黄包 / 人参果 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团	南瓜银耳枸杞粥 / 刀切馒头 小麦过敏儿: 玉米	桂花糕/火龙果/酸奶 过敏儿: 胡萝卜
			本周菜单营养分析 红肉: 17% 白肉 / 精益蛋白质: 25% 油炸类: 0%	蔬果类: 28% 淀粉类: 30%	牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2024/11/11	2024/11/12	2024/11/13	2024/11/14	2024/11/15	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午点心	肉包/ 牛奶 / 香蕉 过敏儿:红薯	羊角面包 /牛奶 / 哈密瓜 瓜过敏儿:胡萝卜	苏打饼干 /牛奶 / 蓝莓,小番茄 小麦过敏儿:南瓜	烧卖 /牛奶 / 香蕉 过敏儿:紫薯	放假	
主菜1	糖醋肉丁 过敏儿: 胡萝卜炒鸡片	咖喱牛肉 过敏儿: 彩椒鸡丁	红烧鸡肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋	BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉		
主菜2	黄瓜炒蛋 过敏儿: 滑炒鸭胸	番茄烩鱼 过敏儿: 西芹猪肉丝	菠萝茄汁虾仁 过敏儿: 滑炒鸭丁	牛肉酱 过敏儿: 清蒸鱼柳		
蔬菜 1	青椒土豆丝	清炒菠菜	清炒西葫芦	西兰花炒莴笋		
蔬菜 2	木耳广东菜心	红烩蔬菜 (土豆, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 茄子, 西葫芦)	蒜香生菜	黄油杂菜粒 (胡萝卜, 玉米粒, 青豆) 过敏儿: 清炒杂菜粒		
主食	米饭	米饭	蛋炒饭 过敏儿:米饭	意大利面 过敏儿:米饭		
水果	水果					
下午点心	芝士面包 / 橙 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团	黑米红枣粥 /刀切馒头 小麦过敏儿: 山药	黑米糕/ 苹果 / 酸奶 过敏儿: 红糖馒头 小麦过敏儿: 红薯	小馄饨/生梨 过敏儿: 小米南瓜粥		
			本周菜单营养分析 红肉: 16% 白肉 / 精益蛋白质: 26% 油炸类: 1%	蔬果类: 27% 淀粉类: 30%		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶





EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2024/11/18	2024/11/19	2024/11/20	2024/11/21	2024/11/22	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午点心	放假	菜包/牛奶/香蕉 小麦过敏儿: 南瓜	蒸饺 / 牛奶 / 红提 过敏儿: 胡萝卜	热狗卷 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 玉米	烧卖 / 牛奶 / 苹果 过敏儿: 紫薯	
主菜1		热狗肠 过敏儿: 清炒鸭肉	彩椒糖醋鱼柳 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝	红烩牛肉 过敏儿: 西芹炒肉片	五香鸭胸 过敏儿: 蘑菇炒肉丁	
主菜2		巴斯克炖鸡肉 过敏儿: 蘑菇虾仁	木须蛋 过敏儿: 杂菜肉丁	香料烤鸡腿 过敏儿: 香菇烧鸭肉	虾仁蒸豆腐 过敏儿: 水蒸蛋	
蔬菜 1		烤蔬菜 (茄子, 西葫芦, 彩椒)	清炒上海青	清炒菠菜	广东菜心	
蔬菜 2		白灼花菜	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒蘑菇	西兰花胡萝卜	清炒牛心菜	
主食		热狗面包/米饭	黑米饭	火腿菠萝披萨/米饭 过敏儿: 无芝士披萨/米饭	米饭	
水果		水果				
下午点心		山药红豆粥/苏打饼干 过敏儿: 红豆粥/土豆泥	奶黄包 / 蓝莓小番茄/酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团	红枣小米粥 / 黑米糕 过敏儿: 红薯	红糖馒头/火龙果/酸奶 小麦过敏儿: 南瓜	
				本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
				红肉: 18%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%		
			油炸类: 0%			



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2024/11/25	2024/11/26	2024/11/27	2024/11/28	2024/11/29
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 玉米	羊角面包 / 牛奶/ 哈密瓜 过敏儿: 红薯	葱油饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	烧卖 / 牛奶/ 蓝莓, 小番茄 过敏儿: 南瓜	菜包/ 牛奶 / 香蕉 小麦过敏儿: 胡萝卜
主菜1	茄汁烧鱼柳 过敏儿: 香葱炒鸡丝	蒜香烤肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋	虾仁炒蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝	港式蜜汁叉烧 过敏儿: 姜丝鸭	油豆腐烧肉 过敏儿: 香葱炒肉丁
主菜2	红烧猪肉香干 过敏儿: 青椒炒肉片	红烩牛肉 过敏儿: 蘑菇肉丁	咖喱鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭丁	番茄汁烩牛肉丸 过敏儿: 香菇鸡丁	糖醋彩椒虾仁 过敏儿: 彩椒鸡肉丁
蔬菜 1	清炒牛心菜	玉米粒炒青豆	香菇烧青菜	白灼西兰花胡萝卜	清炒生菜
蔬菜 2	清炒菠菜	蒜泥西兰花	红烧素鸡 过敏儿: 清炒大白菜	清炒芹菜	香菇大白菜
主食	米饭	薯条/米饭 过敏儿: 米饭	小米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	红糖发糕 / 橙 / 酸奶 小麦过敏儿: 蔬菜饭团	南瓜紫米粥/小米糕 过敏儿: 南瓜	黄油烤吐司 / 无籽提子/ 酸奶 过敏儿: 桂花糕 / 土豆	青菜烂糊面/生梨 小麦过敏儿: 青菜粥	水饺 / 火龙果 / 酸奶 过敏儿: 紫薯泥
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			红肉: 18%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 26%	淀粉类: 28%	
			油炸类: 1%		

