



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期			2025/10/08	2025/10/09	2025/10/10
			星期三	星期四	星期五
上午点心			刀切馒头/牛奶/香蕉 过敏儿:南瓜	葱油饼/牛奶/火龙果 过敏儿:胡萝卜	菜包/牛奶/玉菇瓜
主菜			虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋 过敏儿:黄瓜炒鸡丝 杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿:彩椒炒肉丁	墨西哥猪肉酱 过敏儿:彩椒鸭片 BBQ烤鸡肉 过敏儿:清蒸鱼柳	牛肉炖胡萝卜 过敏儿:西芹肉丝 番茄炒蛋 过敏儿:三色鸡片 (玉米,青豆,胡萝卜)
蔬菜			蚝油生菜 过敏儿:清炒生菜 牛心菜	玉米粒炒青豆 烤蔬菜 (茄子,西葫芦,彩椒,洋葱)	蒜香米苋 蒜香茼蒿菜
主食			米饭	通心粉 过敏儿:米饭	藜麦饭
水果			水果		
下午点心			红糖馒头 / 苹果 / 酸奶	水饺 / 橙 过敏儿:紫米粥	奶黄包/人参果/酸奶 过敏儿:蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/10/13	2025/10/14	2025/10/15	2025/10/16	2025/10/17
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸南瓜	菜包 / 牛奶 / 玉茹瓜	花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜	热狗卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米	刀切馒头 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 红薯
主菜	肉饼蒸蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝	香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡片 培根虾仁蟹柳烘蛋 过敏儿: 黄瓜炒肉	茄汁鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭片	香炸鱼柳 过敏儿: 滑炒肉丝 红烩牛肉 过敏儿: 香菇鸡片	五香酱鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 咸蛋黄烩豆腐 过敏儿: 彩椒鸡肉
蔬菜	蒜香菠菜 清炒生菜	西兰花 蒸南瓜	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒西芹	炒杂菜粒 (胡萝卜、玉米、青豆) 白灼西葫芦	香菇烧青菜 五香素鸡 过敏儿: 清炒大白菜
主食	荠菜猪肉水饺 过敏儿: 韭菜鸡蛋水饺/米饭	迷你汉堡/米饭 过敏儿: 米饭	肉丝炒乌冬面 (卷心菜、胡萝卜) 过敏儿: 卷心菜胡萝卜肉丝 炒饭(无酱油)	通心粉 过敏儿: 米饭	紫米饭
水果	水果				
下午点心	蒸玉米棒 / 橙 / 酸奶	红豆薏米甜汤 / 巧克力 曲奇饼干 过敏儿: 土豆泥	蒸紫薯 / 蓝莓, 小番茄 / 酸奶	青菜烂糊面/梨	小米糕 / 火龙果 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 果汁/豆浆
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 1%		



# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/10/20	2025/10/21	2025/10/22	2025/10/23	2025/10/24
	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/玉茄瓜 过敏儿: 土豆	菜包/牛奶/哈密瓜	烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 紫薯
主菜	台式肉末 过敏儿: 胡萝卜鸡丝 咸蛋黄烩豆腐 过敏儿: 茄汁肉片	香煎香肠 过敏儿: 清炒鸭肉	豉油鸡丁 过敏儿: 虾仁炒西芹	热狗肠 过敏儿: 香煎鸭胸 BBQ烤鸡肉 过敏儿: 蘑菇炒肉片	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 香葱炒鸡丝 香炸鱼柳 过敏儿: 彩椒炒肉片
蔬菜	清炒广东菜心 牛心菜	蒜泥西兰花 白灼西葫芦	白灼芥兰 清炒大白菜油豆腐 过敏儿: 清炒大白菜	清炒菠菜 白灼花菜	清炒生菜 卷心菜
主食	黑米饭	奶油培根意面 过敏儿: 意面/米饭	港式叉烧炒饭 过敏儿: 米饭	热狗面包/米饭 过敏儿: 米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	小米糕 / 梨 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团	紫米红薯粥/华夫 过敏儿: 南瓜	玉米棒/无籽红提/酸奶	南瓜银耳枸杞粥/苏打饼干	桂花糕/火龙果/酸奶
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 果汁/豆浆
			红肉: 17%	蔬果类: 28%	
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 0%		





# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/10/27 星期一	2025/10/28 星期二	2025/10/29 星期三	2025/10/30 星期四	2025/10/31 星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 南瓜	培根芝士面包/牛奶/哈密瓜 过敏儿: 胡萝卜	烧卖 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 土豆	羊角面包 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 紫薯	菜包 / 牛奶 / 火龙果
主菜	京酱肉丝 过敏儿: 胡萝卜炒鸡片 黄瓜炒蛋 过敏儿: 滑炒鸭胸	咖喱鸡肉 过敏儿: 彩椒肉片	红烧杏鲍菇牛肉 过敏儿: 滑炒鸭片 虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋 过敏儿: 西芹炒猪肉丝	BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉 猪肉酱 过敏儿: 西芹牛肉丝	五香酱鸭 过敏儿: 胡萝卜炒肉丝 茄汁鸡肉 过敏儿: 清蒸鱼柳
蔬菜	牛心菜 木耳广东菜心	清炒菠菜 玉米粒炒西芹	香菇炒青菜 青椒土豆丝	西兰花 黄油杂菜粒 (胡萝卜, 玉米粒, 青豆) 过敏儿: 清炒杂菜粒	清炒杭白菜 蒜香茼蒿菜
主食	米饭	萨拉米披萨 过敏儿: 无芝士披萨	紫米饭	意大利面 过敏儿: 米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	烤红薯 / 橙 / 酸奶	黑米南瓜粥 / 芝士面包 过敏儿: 蔬菜饭团	黑米糕 / 苹果 / 酸奶 过敏儿: 红糖馒头	小馄饨/梨 过敏儿: 小米南瓜粥	红糖发糕/香蕉/酸奶
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 果汁/豆浆
			红肉: 16%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 26%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 0%		