



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



| 日期   | 2025/10/06 | 2025/10/07 | 2025/10/08                                       | 2025/10/09                                 | 2025/10/10                                                |
|------|------------|------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|      | 星期一        | 星期二        | 星期三                                              | 星期四                                        | 星期五                                                       |
| 上午点心 | 国庆假期       |            | 刀切馒头/牛奶/香蕉<br>过敏儿: 南瓜                            | 葱油饼/牛奶/火龙果<br>过敏儿: 胡萝卜                     | 菜包/牛奶/玉菇瓜                                                 |
| 主菜   |            |            | 虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋<br>过敏儿: 黄瓜炒鸡丝<br>杏鲍菇炒牛肉粒<br>过敏儿: 彩椒炒肉丁 | 墨西哥猪肉酱<br>过敏儿: 彩椒鸭片<br>BBQ烤鸡肉<br>过敏儿: 清蒸鱼柳 | 牛肉炖胡萝卜<br>过敏儿: 西芹肉丝<br>番茄炒蛋<br>过敏儿: 三色鸡片<br>(玉米, 青豆, 胡萝卜) |
| 蔬菜   |            |            | 蚝油生菜<br>过敏儿: 清炒生菜<br>牛心菜                         | 玉米粒炒青豆<br>烤蔬菜<br>(茄子, 西葫芦, 彩椒, 洋葱)         | 蒜香米苋<br>蒜香茼蒿菜                                             |
| 主食   |            |            | 米饭                                               | 通心粉<br>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<br>过敏儿: 紫米粥                         | 奶黄包/人参果/酸奶<br>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<br>过敏儿: 蒸南瓜 | 菜包 / 牛奶 / 玉茹瓜                               | 花卷 / 牛奶 / 火龙果<br>过敏儿: 胡萝卜                       | 热狗卷 / 牛奶 / 哈密瓜<br>过敏儿: 玉米              | 刀切馒头 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿: 红薯                  |
| 主菜   | 肉饼蒸蛋<br>过敏儿: 西芹牛肉丝       | 香煎牛肉饼<br>过敏儿: 香菇鸡片<br>培根虾仁蟹柳烘蛋<br>过敏儿: 黄瓜炒肉 | 茄汁鸡肉<br>过敏儿: 滑炒鸭片                               | 香炸鱼柳<br>过敏儿: 滑炒肉丝<br>红烩牛肉<br>过敏儿: 香菇鸡片 | 五香酱鸭胸<br>过敏儿: 西芹牛肉丝<br>咸蛋黄烩豆腐<br>过敏儿: 彩椒鸡肉 |
| 蔬菜   | 蒜香菠菜<br>清炒生菜             | 西兰花<br>蒸南瓜                                  | 芹菜炒香干<br>过敏儿: 清炒西芹                              | 炒杂菜粒<br>(胡萝卜、玉米、青豆)<br>白灼西葫芦           | 香菇烧青菜<br>五香素鸡<br>过敏儿: 清炒大白菜                |
| 主食   | 荠菜猪肉水饺<br>过敏儿: 韭菜鸡蛋水饺/米饭 | 迷你汉堡/米饭<br>过敏儿: 米饭                          | 肉丝炒乌冬面<br>(卷心菜、胡萝卜)<br>过敏儿: 卷心菜胡萝卜肉丝<br>炒饭(无酱油) | 通心粉<br>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<br>曲奇饼干<br>过敏儿: 土豆泥            | 蒸紫薯 / 蓝莓, 小番茄 /<br>酸奶                           | 青菜烂糊面/梨                                | 小米糕 / 火龙果 / 酸奶<br>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%                                         |                                        |                                            |



WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# 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<br>过敏儿: 紫薯                | 花卷/牛奶/香蕉<br>过敏儿:胡萝卜 | 葱油饼/牛奶/玉茹瓜<br>过敏儿:土豆           | 菜包/牛奶/哈密瓜                               | 烧卖 / 牛奶 / 香蕉<br>过敏儿:紫薯                      |
| 主菜   | 台式肉末<br>过敏儿: 胡萝卜鸡丝<br>虾仁烩豆腐<br>过敏儿: 茄汁肉片 | BBQ烤猪肉<br>过敏儿: 清炒鸭肉 | 豉油鸡丁<br>过敏儿: 虾仁炒西芹             | 热狗<br>过敏儿: 香煎鸭胸<br>BBQ烤鸡肉<br>过敏儿: 蘑菇炒肉片 | 杏鲍菇炒牛肉粒<br>过敏儿: 香葱炒鸡丝<br>香炸鱼柳<br>过敏儿: 彩椒炒肉片 |
| 蔬菜   | 清炒广东菜心<br>牛心菜                            | 蒜泥西兰花<br>白灼西葫芦      | 白灼芥兰<br>清炒大白菜油豆腐<br>过敏儿: 清炒大白菜 | 清炒菠菜<br>白灼花菜                            | 清炒生菜<br>卷心菜                                 |
| 主食   | 黑米饭                                      | 奶油培根意面<br>过敏儿:意面    | 港式叉烧炒饭<br>过敏儿:米饭               | 米饭                                      | 米饭                                          |
| 水果   | 水果                                       |                     |                                |                                         |                                             |
| 下午点心 | 小米糕 / 梨 / 酸奶<br>过敏儿: 蔬菜饭团                | 紫米红薯粥/华夫<br>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: 1%                        |                                         |                                             |
|      |                                          |                     |                                |                                         |                                             |





WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU

| 日期   | 2025/10/27<br>星期一                        | 2025/10/28<br>星期二         | 2025/10/29<br>星期三                                | 2025/10/30<br>星期四                           | 2025/10/31<br>星期五                        |
|------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 上午点心 | 肉包 / 牛奶 / 圣女果<br>过敏儿:南瓜                  | 培根芝士面包/牛奶/哈密瓜<br>过敏儿:胡萝卜  | 烧卖 / 牛奶 / 火龙果<br>过敏儿:土豆                          | 羊角面包 / 牛奶 / 玉茹瓜<br>过敏儿:紫薯                   | 菜包 / 牛奶 / 橙                              |
| 主菜   | 京酱肉丝<br>过敏儿: 胡萝卜炒鸡片<br>黄瓜炒蛋<br>过敏儿: 滑炒鸭胸 | 咖喱鸡肉<br>过敏儿: 彩椒肉片         | 红烧杏鲍菇牛肉<br>过敏儿: 滑炒鸭片<br>虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋<br>过敏儿: 西芹炒猪肉丝 | BBQ烤猪肉<br>过敏儿: 蘑菇炒鸡肉<br>猪肉酱<br>过敏儿: 青椒牛肉丝   | 五香酱鸭<br>过敏儿: 胡萝卜炒肉丝<br>茄汁鸡肉<br>过敏儿: 清蒸鱼柳 |
| 蔬菜   | 牛心菜<br>木耳广东菜心                            | 清炒菠菜<br>玉米粒炒西芹            | 香菇炒青菜<br>青椒土豆丝                                   | 西兰花<br>黄油杂菜粒<br>(胡萝卜, 玉米粒, 青豆)<br>过敏儿:清炒杂菜粒 | 清炒杭白菜<br>蒜香茼蒿菜                           |
| 主食   | 米饭                                       | 萨拉米披萨<br>过敏儿: 无芝士披萨       | 紫米饭                                              | 意大利面                                        | 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<br>过敏儿: 蔬菜饭团 | 黑米糕/ 苹果 / 酸奶<br>过敏儿: 玉米                          | 馄饨/梨<br>过敏儿: 小米南瓜粥                          | 奶香馒头/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%                                          |                                             |                                          |