



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/11/3	2025/11/4	2025/11/5	2025/11/6	2025/11/7
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米	羊角面包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 刀切馒头 / 红薯	葱油饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 烤土豆	黄油玉米棒 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 蒸玉米棒	菜包 / 牛奶 / 圣女果 过敏儿: 胡萝卜
主菜	红烧香菇肉糜 过敏儿: 香葱炒鸡丝 虾仁豆腐 过敏儿: 青椒炒肉片	香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡片 培根洋葱烘蛋 过敏儿: 山药鸭片	手工红烧马蹄小肉丸 过敏儿: 彩椒牛肉丝	卡真烤鸡肉 过敏儿: 姜丝鸭片 自制牛肉酱 过敏儿: 胡萝卜肉丝	红烧鸭胸 过敏儿: 西芹牛肉丝 莴笋炒蛋 过敏儿: 滑炒肉片
蔬菜	清炒牛心菜 清炒菠菜	玉米粒炒青豆 白灼西芹	清炒杭白菜	白灼菠菜 清炒西葫芦	广东菜心 红烧素鸡 过敏儿: 清炒大白菜
主食	米饭	迷你汉堡 / 米饭 过敏儿: 米饭	虾仁甘蓝菜胡萝卜炒米粉 过敏儿: 汤米粉	意大利面 过敏儿: 米饭	小米饭
水果	水果				
下午点心	桂花糕 / 梨 / 酸奶	银耳红枣羹 / 迷你麦芬 过敏儿: 南瓜	蒸紫薯 / 哈密瓜 / 酸奶	番茄青菜面疙瘩汤 / 橙 过敏儿: 蔬菜饭团	奶黄包 / 苹果 / 酸奶 过敏儿: 红薯
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 果汁 / 豆浆
			红肉: 18%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白: 27%	淀粉类: 28%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/11/10	2025/11/11	2025/11/12	2025/11/13	2025/11/14
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	花卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:红薯	软面包 / 牛奶 / 橙 过敏儿: 南瓜	小笼包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿:胡萝卜	肉松面包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿:发糕	假期
主菜	京酱肉丝 过敏儿: 彩椒牛肉片 番茄炒蛋 过敏儿: 青椒鸡丝	热狗 过敏儿: 清炒鸭肉片 BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇虾仁	红烧肉糜烧粉丝 过敏儿: 胡萝卜炒肉丝/青椒牛肉丝	咖喱牛肉 过敏儿: 西芹炒肉片 香料烤鸡腿 过敏儿: 杂菜虾仁	
蔬菜	炒杭白菜 蒜香菠菜	烤蔬菜 (茄子,西葫芦,彩椒) 白灼西兰花	广东菜心	清炒牛心菜 白灼花菜	
主食	米饭	米饭	水饺 过敏儿: 米饭	米饭/ 薯条 过敏儿:米饭	
水果	水果				
下午点心	黑米糕 / 梨 / 酸奶	红豆黑米粥/香草黄油饼干 过敏儿:紫薯	蔬菜饭团/蓝莓,小番茄/酸奶	红枣桂圆紫米粥/黄油烤吐司 过敏儿: 土豆泥	
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 18%		蔬果类: 27%
			白肉 / 精益蛋白质: 25%		淀粉类: 29%
			油炸类: 1%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/11/17	2025/11/18	2025/11/19	2025/11/20	2025/11/21	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午点心	假期	羊角面包 /牛奶/哈密瓜 过敏儿:胡萝卜	肉包/牛奶/火龙果 过敏儿:烤土豆	培根芝士面包/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:刀切馒头/紫薯	玉米棒/牛奶/圣女果	
主菜		咖喱猪肉 过敏儿: 彩椒鸭片 橙香烤鸡腿肉 过敏儿: 青椒牛肉丝	虾仁滑蛋 过敏儿: 西芹炒猪肉丝	香料烤猪肉 过敏儿: 清蒸鱼柳 自制牛肉酱 过敏儿: 蘑菇炒鸡片	五香酱鸭 过敏儿: 西芹牛肉丝 香酥鱼柳 过敏儿: 胡萝卜炒肉丝	
蔬菜		清炒菠菜 烤南瓜	白灼芥兰苗 花菜炒胡萝卜	西兰花 黄油杂菜粒 过敏儿:清炒杂菜粒	清炒广东菜心 杭白菜	
主食		米饭/奶香土豆泥 过敏儿: 土豆泥	叉烧炒饭 过敏儿: 米饭	通心粉 过敏儿:米饭	米饭	
水果		水果				
下午点心		紫米南瓜粥/黄油蛋糕 过敏儿: 紫薯泥	小米糕 / 香蕉 / 酸奶		馄饨/梨	发糕/苹果/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: 1%			



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS CENTRE LUNCH MENU



日期	2025/11/24	2025/11/25	2025/11/26	2025/11/27	2025/11/28
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼/牛奶/香蕉 过敏儿:紫薯	蔬菜佛卡夏/ 牛奶 / 圣女果 过敏儿: 胡萝卜	菜包/ 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:红薯	羊角面包 /牛奶/火龙果 过敏儿: 桂花糕	花卷/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:南瓜
主菜	虾仁炒蛋 过敏儿: 彩椒肉片/滑炒鸭片	蒜香烤鸡肉 过敏儿: 西芹牛肉丝	咖喱鸭胸 过敏儿: 水蒸蛋 红烧肉糜粉丝 过敏儿: 青椒炒牛肉丝	培根洋葱烘蛋 三色炒肉片 (玉米,青豆,胡萝卜) 自制猪肉酱 过敏儿: 香菇炒鸡肉片	柱侯酱炖土豆牛肉 过敏儿: 香煎鸭胸片
蔬菜	香菇青菜	西芹炒玉米粒 广东菜心	清炒生菜 蒜香空心菜	西葫芦炒番茄 白灼菠菜	娃娃菜炒胡萝卜
主食	三文鱼杂菜粒炒饭 (玉米,胡萝卜,青豆) 过敏儿: 米饭	自制培根蘑菇批萨 /米饭 过敏儿:无芝士披萨/米饭	藜麦饭	意大利面 过敏儿:米饭	青菜肉丝炒面 过敏儿: 青菜肉丝炒饭 (无酱油)
水果	水果				
下午点心	黑米糕/哈密瓜/酸奶	南瓜黑米粥/华夫 过敏儿:南瓜	蒸红薯 / 苹果 / 酸奶	紫薯西米露/苏打饼干	春卷/梨/酸奶 过敏儿:紫薯泥
			本周菜单营养分析		
			红肉: 14%	蔬果类: 29%	牛奶替代餐:果汁/豆浆
			白肉 / 精益蛋白: 25%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		