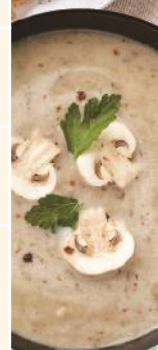




WELLINGTON COLLEGE  
INTERNATIONAL  
SHANGHAI

# EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/01/06	2025/01/07	2025/01/08	2025/01/09	2025/01/10
	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 / 苹果	花卷 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 胡萝卜	葱油饼 / 牛奶 / 砂糖桔 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	港式豉油鸡丁 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	奶油蘑菇烩虾仁 过敏儿: 蘑菇鸡丁	番茄炒蛋 过敏儿: 清炒香菇猪肉
蔬菜 1	清炒生菜	蒜泥西兰花	清炒塔菜	清炒菠菜	青菜炒香菇
蔬菜 2	卷心菜	西葫芦炒番茄	红烧白萝卜 过敏儿: 清蒸茄子	茄汁花菜	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 小麦过敏儿: 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 小麦过敏儿: 山药	奶黄包 / 无籽提子 / 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 火龙果过敏儿: 梨
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			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	2025/01/13	2025/01/14	2025/01/15	2025/01/16	2025/01/17
	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 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	菜包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 蒸玉米 / 苹果
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	红烧杏鲍菇鸡肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋	BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉	五香酱鸭 过敏儿:胡萝卜炒肉丝
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	肉饼炖蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝
蔬菜 1	清炒西葫芦	清炒菠菜	青椒土豆丝	西兰花炒莴笋	卷心菜
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	蒜香茼蒿菜
主食	米饭	米饭	蛋炒饭 过敏儿:米饭	意大利面 过敏儿:米饭	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: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	红糖发糕 /砂糖桔 /酸奶 小麦过敏儿: 土豆泥
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:苹果汁/早餐豆奶
			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 LUNCH MENU



日期	2025/01/20	2025/01/21	2025/01/22	2025/01/23	2025/01/24
	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	菜包 / 牛奶 / 香蕉 小麦过敏儿: 南瓜	蒸饺 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜/苹果	热狗卷 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 玉米	烧卖 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 紫薯
主菜1	咖喱猪肉 过敏儿: 青椒鸡丝	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	番茄炒蛋 过敏儿: 彩椒牛肉丁	巴斯克炖鸡肉 过敏儿: 蘑菇虾仁	木须蛋 (鸡蛋、黑木耳、黄瓜、胡 萝卜) 过敏儿: 杂菜肉丁	香料烤鸡腿 过敏儿: 香菇烧鸭肉	咸蛋黄虾仁豆腐 过敏儿: 水蒸蛋
蔬菜 1	清炒生菜	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	蒜香菠菜	白灼花菜	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒蘑菇	白灼西兰花	清炒牛心菜
主食	米饭	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	刀切馒头 / 橙 / 酸奶 小麦过敏儿: 蒸玉米	黑米红豆粥 / 苏打饼干 小麦过敏儿: 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 小麦过敏儿: 红薯	红糖馒头 / 火龙果 / 酸奶 小麦过敏儿: 南瓜 火龙果过敏儿: 生梨
			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%		

