



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Prep Canteen Menu (Y1-Y2)



May	Monday 6 th	Tuesday 7 th	Wednesday 8 th	Thursday 9 th	Friday 10 th
Morning Snack	牛奶 / 猪肉包 过敏源: 奶制品, 猪肉, 面筋	牛奶 / 香蕉 过敏源: 奶制品, 面筋, 热带水果,	牛奶 / 烧麦 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋, 猪肉	牛奶 / 火腿芝士三明治 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋	牛奶 / 蔬菜包子 过敏源: 奶制品, 蘑菇, 面筋
Asian	香菇豆豉蒸鸡腿 莴笋, 胡萝卜, 黑木耳 米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 豆腐, 蘑菇	茶树菇炒羊肉 甜豆, 胡萝卜, 青豆 米饭 过敏源: 面筋, 羊肉, 蘑菇	素食鱼香肉丝 番茄炒蛋 黑米饭 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐, 鸡蛋	红烧狮子头 中式炒蔬菜 番茄饭 过敏源: 面筋, 猪肉	莲藕炖牛肉 油麦菜 藜麦米饭 过敏源: 面筋, 牛肉
Western	慢烤猪肉配肉汁 烤节瓜和甜豆 杂豆米饭 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品	上校鸡块 香料烤花菜 薯条 过敏源: 面筋, 鸡肉	意大利番茄植物肉丸意面 手指胡萝卜扒节瓜 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇	番茄海鲜酱 西兰花 意大利面 过敏源: 面筋, 海鲜, 奶制品	印度风味黄油鸡 菠菜 烤土豆 过敏源: 面筋, 鸡肉
Vegetarian Option	港式蘑菇蔬菜炒河粉 卤豆腐 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐	摩洛哥豆腐炖素菜 过敏源: 面筋, 豆腐	香干蔬菜炒麻食 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇	四喜烤麸 干锅手撕包菜 素食炒面 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 蘑菇, 豆腐	植物肉菠萝炒饭 配素春卷 过敏源: 面筋, 热带水果, 蘑菇
Fruit	西瓜 过敏源: 面筋	梨 过敏源: 面筋	西瓜 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋	芝士蛋糕 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品
Salad bar & Drink	Daily selection				
Afternoon snack	哈密瓜 过敏源: 面筋	羊角包 过敏源: 奶制品, 面筋	香蕉 过敏源: 面筋, 热带水果	梨 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋



Nutritional readings over the week

Red meat: 8%

Fish: 11%

White meat/lean protein: 13%

Vegetables: 44%

Starch: 21%

Deep fried: 3%



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Prep Canteen Menu (Y1-Y2)



May	Monday 13 th	Tuesday 14 th	Wednesday 15 th	Thursday 16 th	Friday 17 th
Morning Snack	牛奶 / 猪肉包 过敏源: 奶制品, 猪肉, 面筋	牛奶 / 香蕉 过敏源: 奶制品, 面筋, 热带水果,	牛奶 / 烧麦 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋, 猪肉	牛奶 / 火腿芝士三明治 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋	牛奶 / 蔬菜包子 过敏源: 奶制品, 蘑菇, 面筋
Asian	蘑菇腐竹鸡腿煲 莴笋, 胡萝卜, 黑木耳 米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 豆腐, 蘑菇	红烧肉配百叶结 中式炒蔬菜 番茄饭 过敏源: 面筋, 猪肉	芹菜香干炒牛肉 卷心菜胡萝卜 米饭 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品, 豆腐	台湾卤肉饭 炒青菜 黑米饭 过敏源: 面筋, 猪肉, 鸡蛋	红烧羊肉炖土豆 山药, 胡萝卜, 青豆 米饭 过敏源: 面筋, 羊肉
Western	香煎英式香肠 玉米青豆焗胡萝卜 奶香土豆泥 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品	水牛城鸡肉 紫甘蓝 秋葵 玉米粒 薯角 过敏源: 面筋, 鸡肉	夏威夷炸鸡排 炭烤菠萝和蔬菜 香料烤土豆 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品, 热带水果	脆皮鸭胸配香橙汁 花菜胡萝卜 蘑菇意大利饭 过敏源: 面筋, 鸭肉, 奶制品, 蘑菇	烤牛肉意大利番茄罗勒酱 菠菜 意大利面 过敏源: 面筋, 牛肉
Vegetarian Option	东北地三鲜 过敏源: 面筋, 豆腐	墨西哥蔬菜烩杂豆 炒蔬菜 米饭 过敏源: 面筋	夏威夷海鲜风味素汉堡 蔬菜色拉 烤土豆 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 热带水果	日式奶酪可乐饼 配青豆胡萝卜炒豆腐 烤土豆 过敏源: 面筋, 奶制品, 豆腐	法拉法配皮塔面包 佐鹰嘴豆泥 过敏源: 面筋
Fruit	西瓜 过敏源: 面筋	梨 过敏源: 面筋	夏威夷香脆饼干 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品	哈密瓜 过敏源: 面筋	蛋挞 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品
Salad bar & Drink	Daily selection				
Afternoon snack	哈密瓜 过敏源: 面筋	羊角包 过敏源: 奶制品, 面筋	香蕉 过敏源: 面筋, 热带水果	梨 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋

Nutritional readings over the week

Red meat: 8%

Fish: 11%

White meat/lean protein: 13%

Vegetables: 44%

Starch: 21%

Deep fried: 3%



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Prep Canteen Menu (Y1-Y2)



May	Monday 20 th	Tuesday 21 st	Wednesday 22 nd	Thursday 23 rd	Friday 24 th
Morning Snack	牛奶 / 猪肉包 过敏源: 奶制品, 猪肉, 面筋	牛奶 / 香蕉 过敏源: 奶制品, 面筋, 热带水果,	牛奶 / 烧麦 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋, 猪肉	牛奶 / 火腿芝士三明治 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋	牛奶 / 蔬菜包子 过敏源: 奶制品, 蘑菇, 面筋
Asian	金陵盐水鸭 鸡蛋炒蘑菇胡萝卜 米饭 过敏源: 面筋, 鸭肉, 蘑菇	糖醋里脊 炒青菜 米饭 过敏源: 面筋, 猪肉	日式奶香咖喱鸡 卷心菜炒杏鲍菇 米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 鸡蛋, 奶制品, 蘑菇	港式土豆番茄炖牛腩 芹菜炒香干 米饭 过敏源: 面筋, 牛肉, 豆腐	沙姜鸡 茄子烧豇豆 藜麦米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉
Western	意大利自制肉面包 蒜味法豆配蘑菇 香烤土豆 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品, 蘑菇	上校鸡块 香料烤花菜 薯条 过敏源: 面筋, 鸡肉	牛肉芝士汉堡 蔬菜沙拉 薯角 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品	经典摩洛哥炖羊肉 西兰花, 小米 烤土豆 过敏源: 面筋, 羊肉	英式炸鱼薯条 青豆泥 过敏源: 面筋, 鱼, 奶制品
Vegetarian Option	蔬菜豆腐炒河粉 过敏源: 面筋, 豆腐	芝士番茄圆椒塞节瓜 米饭 过敏源: 面筋, 奶制品	印度植物肉蔬菜玛萨 印度米饭 过敏源: 面筋, 豆腐, 蘑菇	自制杂豆蔬菜汉堡 薯条 过敏源: 面筋, 蘑菇	节瓜豆腐炒土豆面 配植物肉鸡块 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 蘑菇, 豆腐
Fruit	西瓜 过敏源: 面筋	梨 过敏源: 面筋	西瓜 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋	香蕉面包 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品
Salad bar & Drink	Daily selection				
Afternoon snack	哈密瓜 过敏源: 面筋	羊角包 过敏源: 奶制品, 面筋	香蕉 过敏源: 面筋, 热带水果	梨 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋



Nutritional readings over the week

Red meat: 8%

Fish: 11%

White meat/lean protein: 13%

Vegetables: 44%

Starch: 21%

Deep fried: 3%



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

Prep Canteen Menu (Y1-Y2)



May	Monday 27 th	Tuesday 28 th	Wednesday 29 th	Thursday 30 th	Friday 31 st
Morning Snack	牛奶 / 猪肉包 过敏源: 奶制品, 猪肉, 面筋	牛奶 / 香蕉 过敏源: 奶制品, 面筋, 热带水果,	牛奶 / 烧麦 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋, 猪肉	牛奶 / 火腿芝士三明治 过敏源: 奶制品, 奶制品, 面筋	牛奶 / 蔬菜包子 过敏源: 奶制品, 蘑菇, 面筋
Asian	台湾三杯鸡 香菇菜心 燕麦米饭 过敏源: 面筋, 鸡肉, 鸡蛋, 蘑菇	泰国海鲜色拉 清炒时蔬 泰式炒米粉 过敏源: 面筋, 海鲜	台湾卤肉饭 青菜 黑米饭 过敏源: 面筋, 猪肉	茶树菇炒鸭肉 青菜 黑米饭 过敏源: 面筋, 鸭肉, 蘑菇	海南鸡饭 青菜 鸡饭 过敏源: 面筋, 鸡肉
Western	意大利肉酱面 西兰花 意大利空心粉 过敏源: 面筋, 猪肉, 牛肉, 奶制品	意大利萨拉米披萨 意式玛格丽塔披萨 希腊色拉 过敏源: 面筋, 猪肉, 奶制品	俄罗斯炖牛肉 甜豆胡萝卜 土豆泥 过敏源: 面筋, 牛肉, 奶制品, 鸡蛋, 蘑菇	香煎鸡排配小番茄酱 菠菜 意大利面 过敏源: 面筋, 鸡肉, 奶制品	香脆帕马森芝士鱼柳 扒法豆和节瓜 藜麦饭 过敏源: 面筋, 鱼, 奶制品
Vegetarian Option	杂豆洋葱墨西哥卷饼 番茄沙沙, 西兰花 过敏源: 面筋, 奶制品	咖喱素食牛肉丸 卷心菜炒香干 皮塔面包 过敏源: 面筋, 奶制品, 豆腐	芝士番茄圆椒塞节瓜 米饭 过敏源: 面筋, 奶制品	港式蘑菇蔬菜炒河粉 卤豆腐 过敏源: 面筋, 蘑菇, 豆腐	意大利素肉酱面 花菜 过敏源: 面筋, 蘑菇
Fruit	西瓜 过敏源: 面筋	梨 过敏源: 面筋	西瓜 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋	蛋挞 过敏源: 面筋, 鸡蛋, 奶制品
Salad bar & Drink	Daily selection				
Afternoon snack	哈密瓜 过敏源: 面筋	羊角包 过敏源: 奶制品, 面筋	香蕉 过敏源: 面筋, 热带水果	梨 过敏源: 面筋	哈密瓜 过敏源: 面筋

Nutritional readings over the week

Red meat: 8%

Fish: 11%

White meat/lean protein: 13%

Vegetables: 44%

Starch: 21%

Deep fried: 3%