



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Mon(2022.11.07)

上午点心 Morning Snack	香菇菜包 Green Vegetable and Mushroom Baozi 青菜10g 香菇5g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	黑椒牛柳 Black Pepper Beef 彩椒10g 洋葱10g 牛柳40g	番茄炒蛋 Scrambled eggs w/tomatoes 番茄20g 鸡蛋20g	白菜 Braised Tofu & cabbage 白菜40g	紫菜蛋花汤 Seaweed & Egg Soup 紫菜5g 鸡蛋10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	薏仁赤豆汤 Coix & Red Bean Soup 薏仁10g 赤豆10g	玉菇甜瓜 Honey Melon 玉菇甜瓜: 50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack	原味豆浆 Soybean Milk 原味豆浆100ml			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	蒸紫薯 Steamed Purple Sweet Potato 紫薯25g			
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Tue(2022.11.08)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 Corn Flakes+Raisins 玉米麦片10g 葡萄干10g	酸奶 Yogurt 酸奶100ml			
午餐 Lunch	杭帮酱鸭脯 Hangzhou Style Duck Stew 鸭胸40g	毛豆茭白炒肉丁 Stir-Fried pork & water bamboo shoot dice 毛豆10g 茭白10g 肉丁20g	炒青菜 Sauteed Chinese Green 青菜40g	牛肉粉丝汤 Beef & Sweet Potato Fans Soup 牛肉10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	紫薯杂粮粥 Purple Potato w/Mixed Grains Congee 紫薯10g 杂粮粥100g	香梨 Pear 香梨50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack		小米稀 Rice Soup 小米稀100ml		
	午餐 Lunch		墨西哥芝士饼 Mexican Beef Fajita 面皮25g 芝士5g		
	下午点心 Afternoon Snack		卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面 Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Wed(2022.11.09)

上午点心 Morning Snack	玉米棒 Corn cob 玉米棒:40g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	牛肉丸匹萨 Beef Ball Pizza 牛肉丸30g 面粉20g	黄金鸡翅 Crispy Chicken wing 鸡翅40g	黄油时蔬 Boiled Seasonal Vegetables 花菜15g西兰花15g胡萝卜 10g	奶油花菜汤 Cream of cauliflower 花菜20g 奶油5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	华夫饼 Waffle 鸡蛋5g 牛奶5g 面粉10g	红富士 Apple 红富士: 50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack	紫薯米稀 Congee with Purple Sweet Potato 紫薯米稀100ml			
	午餐 Lunch			排骨萝卜汤 Pork & Radish Soup 萝卜30g 排骨5g	
	下午点心 Afternoon Snack	蔬菜炒米线 Fried Rice Noodles with Vegetables 青菜10g胡萝卜10g米 线20g	蒸南瓜 Steamed Pumpkin 南瓜25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Thu(2022.11.10)

上午点心 Morning Snack	小羊角 Croissant 牛奶10g 面粉15g 鸡蛋5g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	香煎鱼排 Pan Fried Fish Steak 鱼排40g	姑苏炒鸡片什锦 Stir-Fried Chicken & vegetable 鸡片20g 茭白10g 木耳5g 青椒5g	蒜蓉豇豆 Sauteed Green Bean with Garlic 长豇豆35g 蒜子5g	青菜豆腐鸡蛋羹 Vegetabal & Tofu & egg soup 青菜5g 豆腐5g 鸡蛋10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	冰糖雪梨 Rock Sugar and Pear Soup 冰糖5g 梨25g	玉米猪肉蒸饺 Dumping 玉米5g 猪肉10g 面粉5g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack	肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml		
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	雪梨汤 Pear Soup 梨25g	蒸饺 Steamed Dumpling 蒸饺25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Fri(2022.11.11)

上午点心 Morning Snack	自制低糖蛋挞 Low Sugar Egg Tart 淡奶油5g 牛奶10g 鸡蛋10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	红烩牛肉 Braised Beef 牛肉50g	奶香土豆泥 Creamy Potato Mash 土豆30g 牛奶10g	卡真烤花菜彩椒 Baked Cauliflower & Bell Pepper 花菜30g 红椒5g 青椒5g	木耳丝瓜肉片汤 Towel Gourd & Pork Soup 木耳5g 丝瓜5g 肉片10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	小馄饨 Mini Wonton Soup 猪肉:10g 馄饨皮:20g	桔子 Orange 桔子50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack	蒸南瓜 南瓜25g	南瓜米稀 Pumpkin Rice Soup 南瓜米稀100ml		
	午餐 Lunch		玉米西芹炒虾仁 Sautéed shrimp with corn parsle 西芹20g 虾仁20g 玉米5g	奶油胡萝卜汤 Cream of carrot soup 胡萝卜15g 牛奶5g	
	下午点心 Afternoon Snack	玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml	烧卖 Shao-Mai 烧卖25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Mon(2022.11.14)

	上午点心 Morning Snack	肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	午餐 Lunch	酸甜咕嚕鸡 Sweet and Sour Chicken 洋葱5g彩椒5g菠萝10g鸡肉30	虎皮鸡蛋 Soy Egg 鸡蛋50g	胡萝卜炒菠菜 Poached Spinach & Carrot 胡萝卜5g 菠菜35g	红豆沙小圆子 Mini Dumpling & Red Bean Soup 小圆子20g 红豆沙5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
	下午点心 Afternoon Snack	百合绿豆汤 Lily and Mung Bean Soup 百合5g 绿豆15g	果冻橙 Orange 果冻橙50g			
过敏替 代餐 Allerg y Food Altern ative	上午点心 Morning Snack	麦芬 Muffin	原味豆浆 Soybean Milk 原味豆浆100ml			
	午餐 Lunch					
	下午点心 Afternoon Snack		蒸红薯 Steamed sweet potato 红薯25g			
	病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Tue(2022.11.15)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 Corn Flakes+ Raisins 玉米麦片:10g 葡萄干:10g	酸奶 Yogurt 酸奶100ml			
午餐 Lunch	黄焖鸡块 Braised Chicken 鸡肉 40g	虾仁玉米炖水蛋 Steamed Egg w/ Shrimps 虾仁10g 鸡蛋30g	木耳青菜 Sauteed Green Vegetable & Black Fungus 木耳10g 青菜30g	筒骨山药汤 Pork & Yam Soup 筒骨25g 山药 10g	米饭 Steamed Rice 米饭0g
下午点心 Afternoon Snack	香菇瘦肉粥 Stewed Pork Congee w/ Mushrooms 香菇5g 猪肉10g 大米5g	白心火龙果 White pitaya 白心火龙果50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	山药紫米稀 Yam & Purple Rice Soup 山药紫米稀100ml			
	午餐 Lunch			奶油南瓜汤 Cream of pumpkin soup 南瓜40g	
	下午点心 Afternoon Snack	蔬菜粥 Vegetable porridge 胡萝卜5g青豆5g玉米粒5g大米5g	小笼包 small steamed meatfilled buns 猪肉15g 面粉10g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Wed(2022.11.16)

上午点心 Morning Snack	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干20g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	韩式炸鸡 Korean Chicken 鸡肉40g	韩式煎饼 Korean Pancake 面粉20g 鸡蛋10g	韩式混合蔬菜 Korean Mixed Vegetable 各式蔬菜40g	泡菜豆腐汤 Kimchi Soup 白菜10g 豆腐5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	香菇肉丝炒面 Fried Noodles with Shredded Pork and Mushrooms 香菇10g 肉丝10g 面20g	哈密瓜 Melon 哈密瓜50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	南瓜米稀 Pumpkin rice soup 南瓜米稀100ml			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	牛角包 Croissants 鸡蛋5g 面粉15克 牛奶10g	雪梨汤 Pear Soup 雪梨汤100ml		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			





WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Thu(2022.11.17)

上午点心 Morning Snack		低糖香蕉芝士挞 Low sugar banana cheese tart 香蕉10g 芝士5g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch		红烧鸭块 Duck Stew 鸭肉40g	香菇炒肉片 Sautéed Pork & Mushroom 香菇20g 肉片20g	清炒山芋苗 Sautéed Sweet Potato Sprout 山芋苗40g	番茄土豆汤 Tomato & Potato Soup 番茄10g 土豆5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack		红枣银耳羹 Red Jujube and White Fungus Soup 红枣5g 银耳10g	萝卜饼 Radish cake 萝卜10g 面粉15g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternat ive	上午点 心 Morning Snack	荠菜肉春卷 Spring rolls w/shepherd's purse meat 春卷25g	胡萝卜米稀 Carrot Rice Soup 胡萝卜米稀100ml			
	午餐 Lunch		牛肉芝士墨西哥煎饼 Beef & Cheese Quesadillas 牛肉20g 芝士10g 面粉10g			
	下午点 心 Afternoo n Snack					
病患餐 Patient meal		白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Fri (2022.11.18)

上午点心 Morning Snack	白煮蛋 Boiled Egg 鸡蛋25g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	百里香烤春鸡 Roasted Spring Chicken 鸡肉40g	里昂风味炒土豆 Lyonnais Potato 土豆25g 洋葱5g 培根10g	西兰花胡萝卜 Poached Broccoli & Carrot 西兰花30g 胡萝卜10g	虾皮冬瓜汤 Dry Shrimp & Winter Melon Soup 虾皮5g 冬瓜30g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	青菜鸡丝面 Noodles with Chicken and Vegetables 青菜5g 鸡肉10g 面条15g	猕猴桃 Kiwi 猕猴桃50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternati ve	上午点心 Morning Snack		玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml		
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack		紫薯汤 Purple Potato Soup 紫薯汤100ml		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HULLI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Mon(2022.11.21)

上午点心 Morning Snack	叉烧包 BBQ Pork Bun 猪肉15g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	糖醋排条 Pork w/ Sweet and Sour Sauce 猪肉40g	杏鲍菇炒鸡蛋 Scrambled Eggs w/ Pleurotus Eryngii 杏鲍菇20g 鸡蛋20g	白菜烩豆腐 Cabbage Braised Tofu 白菜20g 豆腐20g	红枣莲藕排骨汤 Lotus Root & Pork Ribs Soup 排骨10g 莲藕10g 红枣5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	枸杞百合莲子汤 Chinese Wolfberry, Lily and Lotus Seed soup 枸杞2g 百合5g 莲子10g	红心火龙果 Red Dragon fruit 红心火龙果50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternati ve	上午点心 Morning Snack	牛肉锅贴 Fried Beef Dumpling 牛肉15g 面粉10g	原味豆浆 Soybean Milk 原味豆浆100ml		
	午餐 Lunch	德克萨斯麦片烤鸡块 Texas Baked Chicken 鸡肉40g 麦片10g		奶油蔬菜土豆汤 Cream of potato soup	
	下午点心 Afternoon Snack		蒸南瓜 Steamed Pumpkin 南瓜25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面Noodles 面70g			



sodexo

QUALITY OF LIFE SERVICES



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

Date/Menu

Tue(2022.11.22)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 Corn Flakes+Raisins 玉米麦片10g 葡萄干10g	酸奶 Yogurt 酸奶100ml			
午餐 Lunch	鹌鹑蛋烧肉 Sauteed Pork & Quail eggs 鹌鹑蛋20g 五花肉20g	葫芦木耳炒鸡片 Braised Chicken & Zucchini 葫芦10g 木耳10g 鸡片20g	青椒土豆丝 Stir-Fried Potato & Green Pepper 青椒 5g 土豆丝30g	红豆薏米汤 Red bean and barley seed soup 红豆5g 薏米5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	虾仁粥 Shrimp Congee 虾仁10g 大米10g	香蕉 Banana 香蕉50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternat ive	上午点心 Morning Snack		紫薯米稀 Purple Sweet Potato Rice Soup 紫薯米稀100ml		
	午餐 Lunch	鸡米花 Popcorn Chicken 鸡米花40g			
	下午点心 Afternoon Snack		海苔 Seaweed 5g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Wed(2022.11.23)

上午点心 Morning Snack	糯米烧卖 Shao-Mai 烧卖35g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	美式烤鸡翅 B.B.Q Chicken Wing 鸡翅80g	培根土豆泥 Bacon & Potato Mash 培根10g 土豆50g	烤西葫芦 Baked Zucchini 西葫芦60g	意大利蔬菜汤 Minestrone Soup 蔬菜20g	米饭 Steamed Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	寿司 Sushi 寿司25g	沙糖桔 Orange 沙糖桔50g			
过敏替 代餐 Allerg y Food Alter native	上午点 心 Morning Snack	蒸紫薯 Steamed Purple Sweet Potato 紫薯80g	南瓜米稀 Pumpkin Rice Soup 南瓜米稀100ml		
	午餐 Lunch		芹菜炒牛肉丝 Stir-fried beef with celery 芹菜20g 牛肉20g		
	下午点 心 Afternoon Snack		银耳枸杞汤 Tremella&Chinese wolfberry soup 银耳枸杞汤100ml		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Thu(2022.11.24)

上午点心 Morning Snack	香卤鹌鹑蛋 Fragrant Brine Quail Eggs 鹌鹑蛋80g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	南京盐水鸭胸 Salty Duck, Nanjing Style 鸭肉 80g	番茄炒蛋 Scrambled Eggs w/ Tomatoes 番茄30g 鸡蛋30g	鸡汁娃娃菜 Poached Baby Cabbage in Chicken Soup 娃娃菜 50g	青菜豆腐肉丝汤 Vegetable & Tofu & Pork Soup 青菜10g 肉丝15g 豆腐5g	米饭 Steamed Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	山楂雪梨汤 Hawthorn and Pear Soup 山楂10g 梨15g	小笼包 small steamed meatfilled buns 猪肉15g 面粉10g			
过敏 替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	煮玉米棒 Corn Cob 玉米棒:30g	紫薯米稀 Purple Rice Soup 紫薯米稀100ml		
	午餐 Lunch			法式洋葱汤 French onion soup 洋葱20g	
	下午点心 Afternoon Snack		金枪鱼饭团 Tuna rice ball 金枪鱼10g 米饭20g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Fri(2022.11.25)

上午点心 Morning Snack	低糖南瓜挞 Low sugar pumpkin tarts 南瓜20g 芝士5g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	铁扒鱼柳佐蔬菜奶油汁 Grilled Fish Fillet w/ Cream of Vegetable Sauce 鱼柳60g 蔬菜20g	番茄芝士焗面 Baked Noodles w/Tomato & Cheese 面粉50g 番茄15g 芝士5g	意式炖混合蔬菜 Vegetable Stew 蔬菜50g	粟米羹 Sweet Corn & Egg Soup 粟米20g	米饭 Steamed Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	猪肉水饺 Pork Boiled dumplings 猪肉15g 面粉10g	人参果 Ginseng Fruit 人参果50g			
过敏替 代餐 Allerg y Food Altern ative	上午点心 Morning Snack	吐司 Toast 吐司25g	玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml		
	午餐 Lunch		小葱藕香煎小肉饼 Pan-Fried Pork Patty 猪肉40g 小葱5g		
	下午点心 Afternoon Snack	笋干老鸭汤米粉 Rice Noodles w/Dried Bamboo Shoots and Duck Soup 笋干10g 鸭肉15g 米粉15g	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Mon(2022.11.28)

上午点心 Morning Snack	牛肉锅贴 Fried Beef Dumpling 牛肉15g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	香菇蒸鸡 Steamed Chicken & Mushroom 香菇15g 鸡肉 65g	牛肉末烧豆腐 Braised Tofu & Minced Pork 牛肉末 20g 豆腐 60g	胡萝卜炒包菜 Sautéed Cabbage & Carrot 胡萝卜20g 包菜 50g	紫菜蛋花汤 Seaweed & Egg Soup 鸡蛋10g 紫菜1g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红枣银耳羹 Chinese Date Berry & White Fungus Soup 红枣10g 银耳65g	柚子 Pomelo 柚子 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	原味豆浆 Soybean Milk 原味豆浆 100ml			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack		烧卖 Shao-Mai 烧卖25g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			





WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Tue(2022.11.29)

上午点心 Morning Snack	原味玉米麦片+葡萄干 Corn Flakes+Raisins 玉米麦片:20g 葡萄干:15g	酸奶 Yogurt 酸奶100ml			
午餐 Lunch	萝卜炖牛腩 Braised Beef Brisket w/ Carrot 萝卜 20g 牛腩 60g	番茄炒蛋 Scrambled Eggs w/ Tomatoes 番茄50g 鸡蛋30g	清炒生菜 Sauteed Lettuce 生菜 80g	法式薏仁蔬菜汤 Vegetable barley soup 蔬菜20g 薏米3g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	鱼片粥 Fish porridge 鱼肉 15g 大米10g	秋月梨 Pear 秋月梨50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	山药米稀 Chinese Yam Rice Soup 山药米稀 100ml			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	香菇青菜包 Green Vegetable and Mushroom Bun 青菜10g 香菇5g 面粉10g			
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			



WELLINGTON COLLEGE  
CHINA  
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园  
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

Wed(2022.11.30)

上午点心 Morning Snack	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干25g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	五彩虾仁 Shrimp w/ vegetable 虾仁60g 蔬菜20g	红烧小肉丸 Braised Small Meatballs 肉丸 70g	平菇炒青菜 Sauteed Bok Choy & Mushroom 平菇15g 青菜50g	奶油花菜汤 Cream of cauliflower 菜花20g 奶油10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	牛奶吐司 Milk toast 牛奶10g面粉15g	花牛苹果 Apple 花牛苹果50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	小米稀 Rice Soup 小米稀100ml			
	午餐 Lunch	混合豆类墨西哥塔壳 Mixed Bean & Cheese Taco 杂豆80g		排骨萝卜汤 Pork & Radish Soup 排骨10g 萝卜30g	
	下午点心 Afternoon Snack	叉烧包 BBQ Pork Bun 猪肉15g 面粉10g	海苔 Seaweed 海苔5g		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			