



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单
Date/Menu

Apr.8 Mon

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	台式红烧牛肉 Taiwanese braised beef 牛肉40g	肉沫素鸡 Minced meat and dried beans 鸡肉沫 10g 豆腐40g	清炒包菜丝 Stir-fried shredded vegetables 包菜丝 30g	筒骨山药汤 Pork & Yam Soup 筒骨 20g 山药 10g	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	小肉包 Minipork bun 肉包 20g			
	午餐 Lunch			红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆 5g 小圆子 10g	
	下午点心 Afternoon 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

日期/菜单
Date/Menu

Apr.9 Tue

上午点心 Morning Snack	白煮蛋 Boiled Egg 鸡蛋25g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	韩式甜酱炸鸡翅 Korean Chicken Wing w/ Sweet and Sour Sauce 鸡翅 40g	韩式牛肉炒粉丝 Korean beef stir-fried vermicelli 卷心菜 10g 牛肉丝 10g 粉丝 30g	韩式混合蔬菜 Korean Mixed Vegetable 蔬菜 40g	鱼丸汤 Fish meatball soup 鱼丸20g	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	沃柑 Orange 沃柑 50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternati ve	上午点心 Morning Snack	红糖馒头 Brown sugar steamed bread 面粉 20g 红糖5g			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack		豆奶 Soy milk 125ml		
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

Apr.10 Wed

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	锅包肉 Crispy Chicken Slices w/ Sweet & Sour Sauce 鸡肉 40g	莴笋炒猪肉片 Stir-fried pork slices with lettuce 莴笋 10g 猪肉 20g	青椒土豆片 Green pepper potato chips 土豆片 20g 青椒 10g	番茄鸡蛋汤 Tomato & egg Soup 番茄 10g 鸡蛋5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆沙5g 小圆子15g	寿司 Sushi 寿司25g			
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			
	午餐 Lunch		马沙拉鸡 Chicken masala 鸡肉 40g	绿豆沙西米露 Mung bean paste sago 绿豆 10g 西米 5g	
	下午点心 Afternoon Snack				
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面Noodles 面70g			



日期/菜单
Date/Menu

Apr.11 Thu

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	火龙果		
午餐 Lunch	潮汕腐竹南乳鸭 Chaoshan bean curd bamboo south milk duck 鸭肉 40g 腐竹 10g	番茄炒蛋 Scrambled Eggs w/ Tomatoes 番茄 20g 鸡蛋20g	鸡汁娃娃菜 Baby cabbage with chicken sauce 娃娃菜 30g	苹果百合甜汤 Apple Lily sweet soup 苹果 10g 百合 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	香菇青菜包 Green Vegetable and Mushroom Bun 青菜10g 香菇5g 面粉10g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternati ve	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch		鸡肉洋葱圈 Chicken and onion rings 鸡肉洋葱圈 40g	萝卜肉片汤 Sliced radish soup with pork 萝卜 10g 肉片 5g	
	下午点心 Afternoon 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

日期/菜单
Date/Menu

Apr.12 Fri

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		上海辣肉 Shanghai chili sauce pork 猪肉 30g 辣椒 10g	卤鹌鹑蛋 Spiced quail eggs 鹌鹑蛋 20g	鸡毛菜 Green vegetable 鸡毛菜 40g	意大利蔬菜汤 Minestrone 蔬菜 20g	面条/米饭 Noodles/Rice 面条60g/大米60g
下午点心 Afternoon Snack		玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g	香蕉 Banana 香蕉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	牛肉千层面 Beef lasagna 牛肉30g芝士10g	蒜香面包 Garlic bread 面包片 30g			
	下午点 心 Afternoo n Snack		豆奶 Soy milk 125ml			
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
HULLI NURSERY NANTONG

日期/菜单
Date/Menu

Apr.15 Mon

上午点心 Morning Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙10g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	英式炸鱼柳佐塔塔酱 Fish & Chips 鱼柳 50g	炸薯条 French fries 薯条 30g	混合蔬菜 Mixed vegetables 蔬菜 30g	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	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				
	午餐 Lunch		韭菜炒绿豆芽 Stir-Fried Pea Sprout 韭菜 10g 绿豆芽 20	南瓜小圆子 Pumpkin ball soup 南瓜5g 小圆子 10g	
	下午点心 Afternoon Snack	酸奶 Yoghurt 酸奶 125ml	迷你卡通包 Mini cartoon bun 鸡蛋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

Apr.16 Tue

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	意式番茄炖牛肉丸 Beef balls with tomato stew 番茄 10g 牛肉丸 30g	奶酪焗小弯管 Pasta baked with cheese 奶酪 10g 小弯管 20g	橙味胡萝卜 Orange carrot 胡萝卜 20g	牛肉粉丝汤 Beef & Sweet Potato Fans 牛肉 10g 粉丝 10g	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	沃柑 Orange 沃柑 30g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙包 25g			
	午餐 Lunch		耗油生菜 Greased lettuce 生菜 30g		
	下午点心 Afternoon Snack	蔬菜汤米粉 Rice Noodles and vegetables 蔬菜 20g 米粉15g	蒸紫薯 Steamed sweet potato 紫薯 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

Apr.17 Wed

上午点心 Morning Snack		肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
午餐 Lunch		三杯鸡 Three-Cup chicken 鸡肉 50g	麻婆豆腐 Mapo tofu 豆腐 30g	空心菜 Water spinach 空心菜 30g	排骨冬瓜汤 Pork & Winter Melon Soup 排骨 20g 冬瓜 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack		红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆沙5g 小圆子15g	蒸红薯 Steamed sweet potato 红薯25g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g				
	午餐 Lunch				鸡蛋酒酿甜汤 Egg sweet wine soup 酒酿 5g 鸡蛋10g	
	下午点心 Afternoon 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

日期/菜单
Date/Menu

Apr.18 Thu

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	蚝油牛肉 Oyster Beef 牛肉 40g	尖椒肉丝炒蛋 Shredded pork with chili and scrambled eggs 尖椒 10g 肉丝 20 g 鸡蛋 10g	清炒油麦菜 Stir-Fried romaine 油麦菜 30g	青菜豆腐鸡蛋羹 Vegetabal & Tofu & egg soup 青菜 10g 豆腐 10g 鸡 蛋 10g	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15g	粢饭糕 Rice Pancake 粢饭25g			
过敏 替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch		迷迭香烤鸭胸配肉汁 Roasted Duck Breast w/ Rosemary 鸭肉 40g	莲子银耳羹 Lotus seed and tremella soup 莲子 20g 银耳 10g	
	下午点心 Afternoon Snack				
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

Apr.19 Fri

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+果冻橙 Yogurt +orange 酸奶100ml			
午餐 Lunch	白切牛肉 Beef 牛肉 40g	臊子 Pork Potato carrot fungus tofu sauce 肉丁 20g 蔬菜丁 20g	小青菜 Small greens 小青菜 20g	奶油南瓜汤 Creamy pumpkin soup 奶油 10g 南瓜 10g	面条/米饭 Noddle/Steamed Rice 面条60g/大米60g
下午点心 Afternoon Snack	鱼片粥 Fish porridge 鱼肉15g 大米10g	香菇青菜包 Green Vegetable and Mushroom Bun 青菜10g 香菇5g 面粉10g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch	鸡块 Chicken nuggets 鸡块 40g	萨拉米匹萨 Salami pizza 披萨饼 30g 萨拉米 10g 芝士 10g		
	下午点心 Afternoon Snack				
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			



日期/菜单
Date/Menu

Apr.22 Mon

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		素肉豆泥蔬菜芝士卷饼 Veggie and cheese burritos with mashed meat 素肉 10g 卷饼 20g 豆泥芝 士 10g	快乐黄金盐酥素鸡柳 Crispy vegetarian chicken fillet with salt in gold 素鸡柳 30g	混合豆类拌藜麦 Quinoa mixed with beans 藜麦 10g 豆类 20g	蜜豆椰汁小圆子 Honey bean coconut milk round balls 蜜豆 10g 小圆子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	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干25g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack					
	午餐(素食 日) Lunch	素肉麻婆豆腐 Mapo tofu with vegetarian meat 素肉 10g 豆腐30g	番茄炒鸡蛋 Scrambled eggs with tomato 番茄 10g 鸡蛋 30g	鸡蛋干素什锦 Mixed eggs and vegetables 鸡蛋干 20g 什锦菜 10g	荠菜蘑菇豆腐羹 Shepherd's purse mushroom beancurd soup 荠菜 5g 蘑菇 10g 豆腐 10g	
	下午点心 Afternoon 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

日期/菜单
Date/Menu

Apr.23 Thu

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	意式蛋煎鸡排配蒜香番茄汁 Egg Omelette chicken cutlet with garlic tomato sauce 蒜香番茄汁 10g 鸡肉 30g	蒜香椒盐土豆条 Garlic and salt potato chips 土豆 30g	普罗旺斯烤番茄 Provence roasted tomatoes 番茄 30g	筒骨山药汤 Pork & Yam Soup 筒骨20g 山药 10g	米饭 Steamed Rice 米饭 60g
下午点心 Afternoon Snack	蔬菜粥 Vegetable porridge 青豆5g玉米粒5g大米5g	南瓜 Pumpkin 南瓜50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Alterna tive	上午点心 Morning Snack	玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g			
	午餐 Lunch	韩式烤肉排 Korean barbecue steak 猪肉 40g		玉米糖水 Corn syrup 红糖 5g 玉米 10g	
	下午点心 Afternoon Snack				
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面Noodles 面70g			



日期/菜单
Date/Menu

Apr.24 Wed

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	日式猪排 Japanese pork chop 猪肉 40g	咖喱土豆鸡 Curry chicken with potatoes 咖喱土豆 10g 鸡肉 30g	耗油生菜 Greased lettuce 生菜 30g	番茄蛋花汤 Seaweed and Egg Soup 番茄 10g 鸡蛋 5g	米饭 Steamed Rice 大米60g
下午点心 Afternoon Snack	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干20g	果冻橙 Orange 果冻橙50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g			
	午餐 Lunch	牛肉三明治 Beef sandwich 面包 10g 牛肉 10g 蔬菜 10g 芝士 5g		绿豆沙西米露 Mung bean paste sago 绿豆 10g 西米露 5g	
	下午点心 Afternoon Snack		玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml		
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面 Noodles 面70g			



日期/菜单
Date/Menu

Apr.25 Thu

上午点心 Morning Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙10g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
午餐 Lunch	咖喱鱼丸 Curry fish balls 鱼丸 40g	青椒土豆肉丝 Shredded pork with green pepper and potatoes 青椒 10g 肉丝 10g 土豆丝 30g	葱油冬瓜 Scallion oil winter melon 冬瓜 30g	酸辣汤 Hot and sour soup 蔬菜丝 5g 豆腐丝 5g 香 菇丝 5g	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	玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch		烧烤酱烤无骨鸡腿 Boneless chicken leg in barbecue sauce 鸡肉 40g	莲子银耳羹 Lotus seed and tremella soup 莲子 10g 银耳 5G	
	下午点心 Afternoon Snack				
病患餐 Patient meal	白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面 Noodles 面70g			



日期/菜单
Date/Menu

Apr.26 Fri

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	盐焗鸡 Fried chicken with shallot and ginger 鸡肉 40g	咸香拌素鸡 Salted and dried beans 豆干 30g	小青菜 Brassica chinensis 小青菜 30g	意大利蔬菜意面汤 Towel Gourd & Pork Soup 蔬菜 10g 意面 20g	面条/米饭 Noddle/Steamed Rice 面条60g米饭60g
下午点心 Afternoon Snack	蔬菜炒米线 Fried Rice Noodles with Vegetables 青菜10g 米线20g	苹果 Apple 苹果 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	玉米棒 Corn cob 玉米棒:40g			
	午餐 Lunch			红糖番薯糖水 Cream of carrot soup 番薯 10g 红糖 5g	
	下午点心 Afternoon Snack		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			