



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单
Date/Menu

Dec.4 Mon

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		墨西哥烤肉 Mexican Roast Pork 猪肉 40g	墨西哥玉米片配沙沙 Tortilla chips with Salsa 沙沙 20g 玉米片 10g	墨西哥烤茄子 Mexican eggplant 茄子 20g	红枣莲藕排骨汤 Lotus Root & Pork Ribs Soup 红枣 5g 莲藕 10g 排骨 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
下午点心 Afternoon Snack		雪梨汤 Pear Soup 梨25g	牛肉蒸饺 Steamed beef Dumping 牛肉10g 面粉5g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack					
	午餐 Lunch	酸菜鱼 Fish with pickled cabbage 鱼肉 30g 酸菜 10g			南瓜小圆子 Pumpkin ball soup 南瓜 10g 小圆子20g	
	下午点心 Afternoon Snack					
病患餐 Patient meal		白粥 Rice Congee 大米10g	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

日期/菜单
Date/Menu

Dec.5 Tue

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 牛奶100ml		
美食节午餐 Lunch		香葱烧肉粒 Stewed Pork w/ Onion 猪肉 40g	牛肉末烧豆腐 Braised Tofu w/ Minced Beef 牛肉 10g 豆腐 30g	清炒油菜 Braised Green Vegetable 蔬菜 30g	榨菜肉丝蛋汤 Shredded pork with pickled mustard and egg drop soup 鸡蛋 5g 榨菜 5g 肉丝 10g
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		米饭 Steamed Rice 米饭60g
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
		鸡肉汉堡包 Chicken Burger 面包 20g 鸡肉 30g			红豆薏米汤 Red Bean and Barley Seed Soup 红豆 10g 薏米 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		

sodexo

QUALITY OF LIFE SERVICES



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单
Date/Menu

Dec6 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		酸甜咕嚕鸡 Sweet and Sour Chicken 洋葱5g彩椒5g菠萝10g鸡肉30g	玉米西芹炒虾仁 Sauteed Shrimps w/Sweet Corn 玉米粒 10g 西芹5g 虾仁 30g	紫角叶 Purple horned leaf . 紫角叶 40g	宋嫂鱼羹 West Lake Style Fish Soup 鱼肉10g 香菇 10g 笋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	蒸红薯 Steamed sweet potato 红薯25g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	手撕面包棒 Hand-torn bread 鸡蛋5g 面粉10g				
	午餐 Lunch					
	下午点心 Afternoon Snack					
病患餐 Patient meal		白粥 Rice Congee 大米10g	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

日期/菜单
Date/Menu

Dec.7 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	香蕉 Banana 香蕉 50g		
午餐 Lunch		意式牛肉酱 Beef sauce, Italian Style 牛肉 40g	番茄螺丝意面 Fusilli w/ Tomato Sauce 番茄 10g 意面 30g	铁扒西葫芦 Grilled Zucchini 西葫芦 30g	青菜豆腐汤 Vegetable & Tofu & Soup 青菜 10g 豆腐 10g	米饭 Steamed Rice 米饭0g
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	蒸紫薯 Steamed purple Potato 紫薯 50g			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack					
	午餐 Lunch					
	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

Dec.11 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		萝卜炖牛腩 Beef & Radish Stew 牛肉40g 萝卜10g	卤鹌鹑蛋 Egg 鹌鹑蛋 40g	清炒包菜丝 Stir-fried shredded vegetables 包菜丝 30g	鱼丸汤 Fish meatball soup 鱼丸20g	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					
	午餐 Lunch					
	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

Dec.8 Fri

上午点心 Morning Snack		北海道吐司 Hokkaido toast 吐司 20g	牛奶 Hot Milk 纯牛奶100ml		
午餐 Lunch		白切牛肉 Beef 牛肉 40g	西北臊子 Pork Potato carrot fungus tofu sauce 猪肉 20g 土豆丁5g 胡萝卜丁5g 大白干丁5g 木耳丁5g	鸡毛菜 Green vegetable 蔬菜 30g	奶油蘑菇汤 Cream of mushroom soup 牛奶 5g 蘑菇 10g
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				
	午餐 Lunch		黄金鸡翅根 Crispy Chicken wing 鸡翅根 60g		
	下午点心 Afternoon Snack		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

日期/菜单
Date/Menu

Dec.13 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	地三鲜 Three fresh vegetables 茄子 10g 豇豆 10g 土豆10g	番茄土豆汤 Tomato & Potato Soup 番茄 10g 土豆 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	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		莴笋炒牛肉片 Stir-fried beef slices with lettuce 莴笋 10g 牛肉 20g			
	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

Dec.12 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	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		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					
	午餐 Lunch				金桔雪梨汤 Kumquat pear sweet soup 金桔 10g 雪梨 10g	
	下午点心 Afternoon Snack		圣女果 Cherry Tomatoes 小番茄 50g			
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

Dec.14 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 dragon fruit 火龙果 50g		
午餐 Lunch		秘制陈皮鸭 Braised duck with Orange Peel 鸭肉 50g	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	萝卜肉片汤 Sliced radish soup with pork 萝卜 10g 肉片 10g	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					
	下午点心 Afternoon Snack					
病患餐 Patient meal		白粥 Rice Congee 大米10g	烂糊面 Noodles 面70g		苹果百合甜汤 Apple Lily sweet soup 苹果 10g 百合 5g	



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单

Date/Menu

Dec.18 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 Fillet with Tartar Sauce 鱼柳 50g	炸薯条 French fries 薯条 30g	混合蔬菜 Mixed vegetables 蔬菜 20g	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					
	下午点心 Afternoon Snack		手撕面包棒 Hand-torn bread 鸡蛋5g 面粉10g			
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

日期/菜单
Date/Menu

Dec.15 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		沙姜葱油鸡 Fried chicken with shallot and ginger 鸡肉 40g	肉片炒什锦 Stir-fried assorted meat slices 猪肉 20g 黑木耳 10g 胡萝卜 10g 包菜 10g	广东菜心 Green vegetable 广东菜心 30g	意大利蔬菜汤 Minestrone soup 蔬菜 20g	米饭/面条 Rice/Noodles 大米60g/面条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				
	午餐 Lunch		牛肉干层面 Beef Lasagnas 牛肉酱 30g 芝士 10g			
	下午点 心 Afternoo n 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

Dec.19 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 40g	奶酪焗小弯管 Pasta baked with cheese 芝士 10g 意面 20g	橙味胡萝卜 Orange carrot 胡萝卜 30g	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	人参果 Ginseng Fruit 人参果50g			
过敏替 代餐 Allergy Food Altern ative	上午点心 Morning Snack					
	午餐 Lunch					
	下午点心 Afternoon Snack	蔬菜汤米粉 Rice Noodles and vegetables 蔬菜 20g 米粉15g				
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

Dec.20 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 Allerg y Food Altern ative	上午点心 Morning Snack	手撕面包棒 Hand-torn bread 鸡蛋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		

sodexo

QUALITY OF LIFE SERVICES



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)



南通惠立幼儿园
HUILI NURSERY NANTONG

日期/菜单
Date/Menu

Dec.21 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 sauce beef 牛肉 40g	尖椒肉丝炒蛋 Shredded pork with chili and scrambled eggs 尖椒 10g 肉丝 10g 鸡蛋 30g	清炒油麦菜 Stir-Fried romaine 油麦菜 30g	青菜豆腐鸡蛋羹 Vegetable & Tofu & egg soup 青菜 10g 豆腐 10g 鸡 蛋 10g
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		米饭 Steamed Rice 米饭60g
过敏 替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack				
	午餐 Lunch		黄姜烤土豆 Roasted potato 土豆 30g		
	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

Dec.22 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 Yogurt 酸奶100ml	桔子 Orange 桔子50g		
午餐 Lunch		秘制卤肉 Secret marinated meat 猪肉 50g	咖喱鱼蛋 Curry fish balls 鱼丸 30g	小青菜 Small greens 小青菜 40g	奶油南瓜汤 Cream of pumpkin soup 奶油 10g 南瓜10g	米饭/面条 Rice/Noodles 大米60g/面条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 鸡肉 30g 面粉 10g 鸡蛋 10g				
	下午点心 Afternoon Snack					
病患餐 Patient meal		白粥 Rice Congee 米70g	烂糊面 Noodles 面70g			