



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.08.28)

上午点心 Morning Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙10g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack			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
	午餐 Lunch	酸奶 Yoghurt 酸奶 125mi	迷你卡通包 Mini cartoon bun 鸡蛋5g 面粉10g		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.08.29)

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			
	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
午餐 Lunch	猪肉水饺 Pork Boiled dumplings 猪肉15g 面粉10g	沃柑 Orange 沃柑 30g			
下午点心 Afternoon Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙包 25g	果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	鹌鹑蛋烧肉 Roast meat with quail eggs 鹌鹑蛋 10g 肉 20g	耗油生菜 Greased lettuce 生菜 30g	红豆薏米汤 Red Bean and Barley Seed 红豆 10g 薏米 10g	
	午餐 Lunch	蔬菜汤米粉 Rice Noodles and vegetables 蔬菜 20g 米粉15g	蒸紫薯 Steamed sweet potato 紫薯 20g		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.08.30)

上午点心 Morning Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	葱香白切鸡 Sliced chicken with scallions 鸡肉 40g	碧绿莴笋炒肉片 Stir-fried pork slices with lettuce. 莴笋 10g 肉片 20g	蒜蓉油麦菜 Green vegetable 油麦菜 30g	意大利蔬菜汤 Minestrone 蔬菜 20g	米饭 Steamed Rice 大米60g
午餐 Lunch	绿豆百合汤 Mung bean and lily soup 绿豆 10g 百合 5g	香蕉 Banana 香蕉 90g			
下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack		蒜香面包 Garlic bread 面包片 30g		
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.09.02)

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			
	酸甜咕噜鸡 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	杭白菜 Cabbage 杭白菜 40g	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
午餐 Lunch	雪梨汤 Pear Soup 梨 25g	牛肉蒸饺 Steamed beef Dumping 牛肉 10g 面粉 5g			
下午点心 Afternoon Snack	肉包 Meat Bun 猪肉 20g 面粉 10g	果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	盘烤鱼柳配柠檬黄油汁 Tray Baked Fish Fillet w/Lemon Butter Sauce 巴沙鱼柳 30g	培根口蘑意大利烩饭 Bacon & Mushroom Risoto 培根 5g 口蘑 5g 米饭 20g		南瓜小圆子 Pumpkin ball soup 南瓜 10g 小圆子 20g
	午餐 Lunch	豆奶 Soy milk 125ml	猪肉蒸饺 Steamed pork dumpling 牛肉 10g 面粉 5g		
	下午点心 Afternoon	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee	面苗条荷包蛋套餐 Noodles		



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.09.03)

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			
	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	米饭 Steamed Rice 米饭60g
午餐 Lunch	小馄饨 Mini Wonton Soup 猪肉:10g 馄饨皮:20g	桔子 Orange 桔子50g			
下午点心 Afternoon Snack	红糖馒头 Brown sugar steamed bread 红糖5g 面粉30g				
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	牛肉汉堡包 Beef Burger 面包 20g 牛肉 30g	培根烤土豆 Roasted Potato w/ Bacon 培根 5g 土豆 35g		红豆薏米汤 Red Bean and Barley Seed Soup 红豆 10g 薏米 5g
	午餐 Lunch	蒸玉米 Steamed corn 玉米 30g			
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.09.04)

上午点心 Morning Snack	肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
	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	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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g				
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	酸菜鱼 Fish with pickled cabbage 鱼肉 30g 酸菜 10g			莲子银耳羹 Lotus seed and tremella soup 银耳 10g 莲子 10g
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon	白粥鸡蛋套餐	面苗条荷包蛋套餐		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.09.05)

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+香蕉 Yogurt+Banana 酸奶 100ml+香蕉 50g			
	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
午餐 Lunch	蔬菜粥 Vegetable porridge 青豆5g 玉米粒5g 大米5g	蒸紫薯 Steamed purple Potato 紫薯 50g			
下午点心 Afternoon Snack	原味玉米麦片 Flakes 原味麦片40g	豆沙包 Bean bun 豆沙5g 面粉 10g			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	红烧狮子头 (自制) Braised meatballs 猪肉 30g 免费 10g 鸡蛋 5g			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.09.06)

上午点心 Morning Snack	北海道吐司 Hokkaido toast 吐司 20g	牛奶 Hot Milk 纯牛奶100ml			
	老北京烤鸭匹萨 Roast duck pizza 披萨饼 20g 芝士 5g 鸭肉 10g	黄金鸡翅根 Crispy Chicken wing 鸡肉 40g	黄油时蔬 Boiled Seasonal Vegetables 蔬菜 30g 黄油 5g	奶油蘑菇汤 Cream of mushroom soup 牛奶 5g 蘑菇 10g	米饭 Steamed Rice 米饭0g
午餐 Lunch	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干20g	果冻橙 Orange 果冻橙50g			
下午点心 Afternoon Snack	热狗卷 Hot dog roll 热狗卷 25g	果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack			红糖番薯糖水 Brown sugar& sweet potato soup 番薯 20g 红糖 2g	
	午餐 Lunch		豆奶 Soy milk 125ml		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.09.09)

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			
	奥尔良鸡肉芝士英式松饼 Orleans chicken and cheese English muffin 鸡肉 20g 芝士 5g 松饼 10g	土豆泥 Mashed potatoes 土豆 20g 奶油 10g	西兰花白花菜 Broccoli cauliflower 西兰花 10g 白花菜 10g	筒骨山药汤 Pork & Yam Soup 筒骨 20g 山药 10g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack	小肉包 Minipork bun 肉包 20g	果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	杭椒炒牛肉 Stir-fried beef with Hangzhou pepper 牛肉30g 杭椒 10g	鸡肉沫素鸡 Minced Chicken and dried beans 鸡肉沫 10g 素鸡 30g	红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean Soup 红豆 5g 小圆子 10g	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.09.10)

上午点心 Morning Snack	白煮蛋 Boiled Egg 鸡蛋25g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	韩式甜酱炸鸡翅 Korean Chicken Wing w/ Sweet and Sour Sauce 鸡翅 40g	韩式牛肉炒年糕 Korean beef stir-fried rice cake 卷心菜 10g 牛肉丝 10g 年糕 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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack	红糖馒头 Brown sugar steamed bread 面粉 20g 红糖5g	果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	铁扒鱼排配炒口蘑 Grilled fish steak with fried mushrooms 巴沙鱼肉 30g 蘑菇 10g			
	午餐 Lunch	豆奶 Soy milk 125ml			
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.09.11)

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			
	马沙拉鸡 Chicken masala 鸡肉 40g	印度牛肉炒饭 Indian beef fried rice 牛肉 10g 炒饭 20g	鹰嘴豆马萨拉 Chickpea marsala 鹰嘴豆 10g 玛萨拉酱 10g	番茄鸡蛋汤 Tomato & egg Soup 番茄 10g 鸡蛋5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack	牛肉锅贴 Fried Beef Dumpling 牛肉15g 面粉10g	果汁 Juice 果汁 125ml			
过敏替代餐 Allergy Food Alternative	上午点心 Morning Snack	莴笋炒猪肉片 Stir-fried pork slices with lettuce 莴笋 10g 猪肉片 30g		绿豆沙西米露 Mung bean paste sago 绿豆 10g 西米 5g	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.09.12)

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		
	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	银耳荸荠甜汤 Sweet soup with white fungus and water chestnuts 马蹄 10g 银耳 5g	米饭 Steamed Rice 米饭60g
午餐 Lunch	红薯粥 Shrimp Congee 红薯10g 大米10g	香菇青菜包 Green Vegetable and Mushroom Bun 青菜10g 香菇5g 面粉10g			
下午点心 Afternoon Snack					
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	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	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.09.13)

上午点心 Morning Snack	糯米烧卖 Shao-Mai 烧卖35g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	香芋扣肉 Fried pork with taro 香芋 20g 猪肉 20g	香脆藕合 Crispy lotus 鲜藕 20g 鸡肉沫 10g 面粉5 g 鸡蛋2g	芥菜双笋 Shepherd's purse with bamboo shoots. 芥菜 10g 笋 20g	扁尖老鸭汤 Old duck soup with flat tip 扁尖10g 鸭肉 20g	米饭 Rice 大米60g
午餐 Lunch	玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g	香蕉 Banana 香蕉50g			
下午点心 Afternoon Snack	蒸紫薯 Steamed Purple Sweet Potato 紫薯80g	南瓜米稀 Pumpkin Rice Soup 南瓜米稀100ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	桂花鸭 Osmanthus duck 鸭肉 40g	鲜肉月饼 Fresh meat mooncake 猪肉 30g	紫角叶 Leaf of purple horn 蔬菜 20g	桂花糖酒酿小圆子 Sweet osmanthus wine dumplings 酒酿 5g 小圆子 10g
	午餐 Lunch		豆奶 Soy milk 125ml		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.09.18)

上午点心 Morning Snack	肉包 Meat Bun 猪肉20g 面粉10g	牛奶 Milk 牛奶100ml			
	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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g	果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack			奶油蘑菇汤 Cream of mushroom soup 奶油 5g 蘑菇10g	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.09.19)

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			
	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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	迷迭香烤鸭胸配肉汁 Roasted Duck Breast w/ Rosemary 鸭肉 40g	锡纸烤土豆 Baked potatoes with tin foil 土豆 40g		莲子银耳羹 Lotus seed and tremella soup 莲子 20g 银耳 10g
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee	面苗条荷包蛋套餐 Noodles		



日期/菜单
Date/Menu

Fir (2024.09.20)

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			
	牛肉塔克披萨 Beef Taco pizza 牛肉酱 10g 芝士 5g 饼 20g	芝士鸡肉棒 Chicken stick with cheese 鸡肉 10g 芝士 5g 面粉 10g 鸡蛋 5g	西兰花炒蘑菇 Poached Broccoli & Mushroom 西兰花 20g 蘑菇 20g	罗宋汤 Borscht 蔬菜 20g	米饭 Rice 大米60g
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack					
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	黄豆红烧肉 Braised pork with soy beans 黄豆 10g 猪肉 30g			
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Mon (2024.09.23)

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			
	本帮酱鸭脯 Duck breast in sauce 鸭肉 40g	蟹柳炖水蛋 Poached egg with crab stick 蟹柳 10g 鸡蛋 20g	木耳青菜 Sautéed Green Vegetable & Black Fungus 木耳 10g 青菜 20g	青菜豆腐鸡蛋羹 Vegetables & Tofu & egg soup 青菜 5g 豆腐 10g	米饭 Steamed Rice 米饭 60g
午餐 Lunch	薏仁赤豆汤 Coix & Red Bean Soup 薏仁 10g 赤豆 10g	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干 25g			
下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	牛肉炖番茄 热狗肠 Beef and Tomoto stew Sausages 牛肉 30g 番茄 10g 香肠 40g		红豆沙小圆子 Mini rice balls & Red Bean 红豆 10g 小圆子 10g	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee	面苗条荷包蛋套餐 Noodles		



日期/菜单
Date/Menu

Tue (2024.09.24)

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			
	墨西哥鸡肉卷 Chicken taco 卷饼 10g 鸡肉 30g	奶酪烤薯角 Baked potato wedges with cheese 奶油 10g 土豆 30g	花菜胡萝卜 Cauliflower and carrot 花菜 10g 胡萝卜 10g	筒骨山药汤 Pork & Yam Soup 筒骨20g 山药 10g	米饭 Steamed Rice 米饭 60g
午餐 Lunch	蔬菜粥 Vegetable porridge 青豆5g玉米粒5g大米5g	南瓜 Pumpkin 南瓜50g			
下午点心 Afternoon Snack	玉米发糕 Rice cake 玉米碴 10g 米粉20g	果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack			玉米糖水 Corn syrup 红糖 5g 玉米 10g	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee	面苗条荷包蛋套餐 Noodles		



日期/菜单
Date/Menu

Wed (2024.09.25)

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			
	番茄香草炖猪软骨 Stewed pork cartilage with tomato herbs 番茄 10h 猪肉 20g	茭白炒鸡片 Fried chicken slices with water stem 茭白 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
午餐 Lunch	卤豆干 Marinated Dried Beans 豆干20g	果冻橙 Orange 果冻橙50g			
下午点心 Afternoon Snack	迷你卡通包 Mini cartoon bun 豆沙5g 面粉10g	果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	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	
	午餐 Lunch		玉米汁 Corn Soup 玉米汁100ml		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥鸡蛋套餐 Rice Congee 米70g 鸡蛋 20g	面苗条荷包蛋套餐 Noodles 面70g 荷包蛋 20g		



日期/菜单
Date/Menu

Thu (2024.09.26)

上午点心 Morning Snack	豆沙包 Bean bun 豆沙10g 面粉10g	牛奶 Milk 纯牛奶100ml			
	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
午餐 Lunch	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			
下午点心 Afternoon Snack		果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	百里香烤春鸡 Roasted spring chicken with thyme 鸡肉 40g	咖喱鱼丸 Curry fish balls 鱼丸 40g	莲子银耳羹 Lotus seed and tremella soup 莲子 10g 银耳 5G	
	午餐 Lunch				
	下午点心 Afternoon Snack	白粥 Rice Congee 大米 10g	烂糊面 Noodles 面70g		



日期/菜单
Date/Menu

Fri (2024.09.27)

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			
	洋葱牛肉丝 Shredded beef and onion 牛肉丝 30g 洋葱 10g	肉米烧软茄 Braised eggplant with Chicken 鸡肉沫 10g 茄子 20g	白菜油面筋 Cabbage oil gluten 白菜 10g 油面筋 10g	意大利蔬菜意面汤 Towel Gourd & Pork Soup 蔬菜 10g 意面 20g	米饭 Rice 米饭60g
午餐 Lunch	蔬菜炒米线 Fried Rice Noodles with Vegetables 青菜10g 米线20g	苹果 Apple 苹果 50g			
下午点心 Afternoon Snack	玉米棒 Corn cob 玉米棒:40g	果汁 Juice 果汁 125ml			
Allergy Food Alternative 过敏替代餐	上午点心 Morning Snack	德式口蘑煎猪扒 Saute pork chop with mushroom 猪肉 30g 蘑菇 10g		红糖番薯糖水 Cream of carrot soup 番薯 10g 红糖 5g	
	午餐 Lunch		蒸南瓜 Steamed Pumpkin 南瓜25g		
	下午点心 Afternoon Snack	白粥 Rice Congee 大米 10g	烂糊面 Noodles 面70g		