



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/08/25	2025/08/26	2025/08/27	2025/08/28	2025/08/29
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	菜包 / 牛奶 / 人参果	花卷 / 牛奶/ 香蕉 过敏儿:胡萝卜	刀切馒头/牛奶/玉茄瓜 过敏儿:玉米	肉包/牛奶/哈密瓜 过敏儿:红薯	烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿:紫薯
主菜			五香酱鸭胸 过敏儿: 胡萝卜鸡丝 香炸鱼柳 过敏儿: 茄汁肉片	红烩牛肉 过敏儿: 香煎鸭胸 BBQ烤鸡肉 过敏儿: 蘑菇炒肉片	西芹炒虾仁 过敏儿: 滑炒鸡肉
蔬菜			清炒广东菜心 卷心菜油豆腐 过敏儿: 清蒸茄子	清炒菠菜 白灼花菜	青菜炒香菇 清炒大白菜
主食			黑米饭	米饭/薯条	白菜猪肉水饺 过敏儿: 韭菜鸡蛋水饺/ 米饭
水果			水果		
下午点心				银耳雪梨枸杞羹/桂花糕	春卷/梨/酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 17%	蔬果类: 28%	
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 1%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/09/01	2025/09/02	2025/09/03	2025/09/04	2025/09/05
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包/ 牛奶 / 香蕉 过敏儿:南瓜	苏打饼干/牛奶/哈密瓜	烧卖 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿:烤土豆	羊角面包 /牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿:紫薯	菜包 / 牛奶 / 香蕉
主菜	蚝油牛肉 过敏儿: 胡萝卜炒肉片 黄瓜炒蛋 过敏儿: 滑炒鸭胸	咖喱猪肉 过敏儿: 彩椒鸡丁 蒜香烤鸡腿 过敏儿: 杂菜虾仁	虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋 过敏儿: 西芹炒猪肉丝	BBQ烤猪肉 过敏儿: 蘑菇炒鸡肉 牛肉酱 过敏儿: 清蒸鱼柳	五香酱鸭 过敏儿:胡萝卜炒肉丝 茄汁鸡肉 过敏儿: 西芹牛肉丝
蔬菜	牛心菜 木耳广东菜心	清炒菠菜 红烩蔬菜 (土豆, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 茄子, 西葫芦)	白灼芥兰 青椒土豆丝	西兰花 黄油杂菜粒 (胡萝卜, 玉米粒, 青豆) 过敏儿:清炒杂菜粒	炒米苋 蒜香茼蒿菜
主食	米饭	芝士披萨/米饭 过敏儿: 无芝士披萨	蜜汁叉烧蛋炒饭 过敏儿: 米饭	意大利面 过敏儿:米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	烤红薯 / 橙 / 酸奶	红豆薏米汤 / 芝士面包 过敏儿: 紫薯泥	黑米糕/ 苹果 / 酸奶 过敏儿:红糖馒头	小馄饨/梨 过敏儿: 小米南瓜粥	红糖发糕 / 人参果 / 酸奶
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 16%		蔬果类: 27%
			白肉 / 精益蛋白质: 26%		淀粉类: 30%
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/09/08	2025/09/09	2025/09/10	2025/09/11	2025/09/12
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	花卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿:红薯	菜包/ 牛奶 / 香蕉	肉包 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿:胡萝卜	热狗卷 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿:玉米	早餐饼 / 牛奶 /哈密瓜 过敏儿:紫薯
主菜	红烧香菇猪肉 过敏儿: 青椒鸡丝 番茄炒蛋 过敏儿: 彩椒牛肉丁	热狗肠 过敏儿: 清炒鸭肉 蒜香蜂蜜烤鸡肉 过敏儿: 蘑菇虾仁	红烧肉糜烧粉丝 过敏儿: 胡萝卜炒肉丝	红烩牛肉 过敏儿: 西芹炒肉片 香料烤鸡腿 过敏儿: 香菇烧鸭肉	彩椒糖醋鱼柳 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝 油豆腐烧猪肉 过敏儿: 杂菜虾仁
蔬菜	炒杭白菜 蒜香菠菜	烤蔬菜 (茄子, 西葫芦, 彩椒) 白灼花菜	广东菜心	清炒菠菜 白灼西兰花	蒜香空心菜 芹菜炒香干 过敏儿:清炒蘑菇
主食	米饭	热狗面包/米饭 过敏儿: 米饭	白菜猪肉水饺 过敏儿: 韭菜鸡蛋水饺/米 饭	意大利面 过敏儿:米饭	黑米饭
水果	水果				
下午点心	春卷/ 橙 / 酸奶 过敏儿:玉米	银耳水果羹/曲奇饼干 过敏儿:苏打饼干	黑米糕 /蓝莓, 小番茄/酸奶 过敏儿:蔬菜饭团	红枣桂圆甜汤/红糖发糕	红糖馒头/火龙果/酸奶
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 18%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 30%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/09/15	2025/09/16	2025/09/17	2025/09/18	2025/09/19
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿:玉米	羊角面包/牛奶/哈密瓜 过敏儿:红薯	葱油饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿:烤土豆	肉松面包 /牛奶/ 玉茹瓜 过敏儿:南瓜	菜包/ 牛奶 / 香蕉
主菜	茄汁烧鱼柳 过敏儿: 香葱炒鸡丝 红烧鸡肉香干 过敏儿: 青椒炒肉片	蒜香蜂蜜烤肉 过敏儿: 蘑菇炒肉丁 红烩牛肉 过敏儿: 香葱炒鸡蛋	红烧肉 过敏儿: 彩椒牛肉丝 咖喱鸭肉 过敏儿: 清炒鸡丁	BBQ烤鸡肉 过敏儿: 姜丝鸭	虾仁蟹肉棒青豆蒸蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝 红烧鸭胸 过敏儿: 滑炒肉丁
蔬菜	清炒牛心菜 清炒菠菜	玉米粒炒青豆 白灼西芹	清炒米苋 蒸南瓜	白灼菠菜 清炒西葫芦	广东菜心 红烧素鸡 过敏儿:清炒大白菜
主食	米饭	薯条/米饭	炒米粉 过敏儿: 汤米粉	意式肉酱意面 过敏儿:米饭	小米饭
水果	水果				
下午点心	红糖发糕 / 橙 / 酸奶	红豆甜汤/黄油烤吐司 过敏儿:南瓜	蒸紫薯 / 香蕉 /酸奶	青菜烂糊面 / 梨	奶黄包 / 人参果 /酸奶 过敏儿:桂花糕
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 18%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 26%	淀粉类: 28%	
			油炸类: 1%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU

日期	2025/09/22	2025/09/23	2025/09/24	2025/09/25	2025/09/26
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼/牛奶/香蕉 过敏儿:紫薯	肉包 /牛奶/ 火龙果 过敏儿: 胡萝卜	菜包/ 牛奶 / 哈密瓜	培根芝士面包/牛奶/火龙果 过敏儿: 玉米	花卷/牛奶/玉茹瓜 过敏儿:南瓜
主菜	红烧肉香干 过敏儿: 清炒鸡丝 番茄炒鸡蛋 过敏儿: 香菇烧猪肉	匈牙利烩牛肉 过敏儿: 清蒸鱼柳 培根虾仁烘蛋 过敏儿: 胡萝卜肉丁	咖喱鸭胸 过敏儿: 水蒸蛋 红烧肉糜粉丝 过敏儿: 青椒炒牛肉丝	肉酱 过敏儿: 香菇炒鸡肉 蜜汁蒜香烤鸡肉 过敏儿: 三色炒猪肉 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜)	柱侯酱炖土豆牛肉 过敏儿: 香煎鸭胸
蔬菜	香菇青菜 清炒莴笋	西芹炒玉米粒 广东菜心	清炒生菜 蒜香空心菜	西葫芦炒番茄 白灼菠菜	大白菜炒胡萝卜
主食	米饭	培根蘑菇披萨 /米饭 过敏儿:无芝士披萨/米饭	黑米饭	意大利面 过敏儿:米饭	青菜肉丝炒面 过敏儿: 青菜肉丝炒饭 (无 酱油)
水果	水果				
下午点心	黑米糕/哈密瓜/酸奶 过敏儿:蔬菜饭团	冰糖雪梨汤/黄油蛋糕 过敏儿:南瓜	蒸红薯 / 橙 / 酸奶	绿豆甜汤/桂花糕	春卷/梨/酸奶 过敏儿:紫薯泥
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉: 14%	蔬果类: 29%	
			白肉 / 精益蛋白质: 25%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/09/29	2025/09/30	2025/10/01	2025/10/02	2025/10/03
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	肉包/牛奶/火龙果 过敏儿：红薯	苏打饼干/牛奶/哈密瓜	国庆假期		
主菜	港式蜜汁叉烧 过敏儿：滑炒鸭胸	热狗肠 过敏儿：胡萝卜肉丝 香橙烤鸡腿肉 过敏儿：蘑菇炒鸡蛋			
蔬菜	广东菜心	清炒西葫芦 黄油西兰花 过敏儿：清炒西兰花			
主食	干炒牛河 过敏儿:炒河粉	热狗面包 / 米饭 过敏儿:米饭			
水果	水果				
下午点心	桂花糕 / 梨 / 酸奶	银耳枸杞羹/巧克力面包 过敏儿:蔬菜饭团			
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:果汁/豆浆
			红肉：14%	蔬果类：27%	
			白肉 / 精益蛋白质：27%	淀粉类：32%	
			油炸类：0%		