



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期3	2025/04/07	2025/04/08	2025/04/09	2025/04/10	2025/04/11
	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 过敏儿:红薯	肉松面包 / 牛奶/火龙果 过敏儿:玉米	花卷/牛奶/玉茹瓜 小麦过敏儿:南瓜
主菜1	红烧虾仁烩豆腐 过敏儿: 清炒鸡丝	匈牙利烩牛肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	咖喱鸭胸 过敏儿: 水蒸蛋	牛肉酱 过敏儿: 香菇炒鸡肉	番茄烩鱼 过敏儿: 清炒肉丝
主菜2	番茄炒鸡蛋 过敏儿: 香菇烧猪肉	蜜汁蒜香烤鸡肉 过敏儿: 胡萝卜肉丁	红烧肉糜粉丝 过敏儿: 青椒炒肉丝	火腿烘蛋 过敏儿: 三色炒虾仁 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜) 三色肉丁	柱侯酱炖土豆牛肉 过敏儿: 香煎鸭胸
蔬菜 1	香菇青菜	西芹炒玉米粒	蒜香茼蒿菜 过敏儿:清炒鸡毛菜	西葫芦炒番茄	蚝油生菜 过敏儿:清炒生菜
蔬菜 2	红烧萝卜 过敏儿: 清蒸萝卜	广东菜心	青椒土豆丝	蒜香菠菜	大白菜炒胡萝卜
主食	米饭	萨拉米披萨 / 米饭 过敏儿:无芝士披萨/米饭	黑米饭	意大利面 过敏儿:米饭	炒米粉 过敏儿:米饭
水果	水果				
下午点心	黑米糕/哈密瓜/酸奶 过敏儿:红糖馒头 小麦过敏儿: 玉米	红枣紫薯粥/刀切馒头 小麦过敏儿:南瓜	华夫 / 橙 / 酸奶 过敏儿:蔬菜饭团	八宝粥 / 苏打饼干 小麦过敏儿:烤土豆	奶黄包/梨/酸奶 过敏儿:桂花糕
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐:苹果汁/早餐豆奶
			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	2025/04/14	2025/04/15	2025/04/16	2025/04/17	2025/04/18
	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 过敏儿: 玉米	刀切馒头 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 南瓜	葱油饼/ 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 胡萝卜	菜包 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 紫薯
主菜1	什锦虾仁 (黑木耳、黄瓜、鸡蛋) 过敏儿: 黄瓜炒鸡丝	热狗肠 过敏儿: 蘑菇虾仁	菠萝咕咾虾仁 过敏儿: 西芹炒肉丝	墨西哥猪肉酱 过敏儿: 彩椒鸭丁	红烩炖牛肉 过敏儿: 西芹肉丁
主菜2	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁	咖喱猪肉 过敏儿: 滑炒鸭胸	上海酱鸭胸 过敏儿: 蘑菇炒鸡蛋	BBQ烤鸡肉 过敏儿: 清蒸鱼柳	黄瓜炒蛋 过敏儿: 三色鸡丁 (玉米, 青豆, 胡萝卜)
蔬菜 1	蚝油生菜 过敏儿: 清炒生菜	清炒西葫芦	清炒大白菜	玉米粒炒青豆	卷心菜胡萝卜
蔬菜 2	牛心菜	黄油西兰花 过敏儿: 清炒西兰花	广东菜心	烤蔬菜(茄子, 西葫芦, 彩椒, 洋葱)	蒜香茼蒿菜
主食	米饭	热狗面包 / 米饭 过敏儿: 米饭	蛋炒饭 过敏儿: 米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	米饭
水果	水果				
下午点心	巧克力面包 / 梨 / 酸奶 小麦过敏儿: 蒸土豆	银耳枸杞粥/桂花糕	红糖馒头 / 蓝莓, 小番茄 / 酸奶 小麦过敏儿: 紫薯泥	小馄饨 / 橙 过敏儿: 紫米粥	黄油吐司/ 梨 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/04/21	2025/04/22	2025/04/23	2025/04/24	2025/04/25
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	烧卖 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 蒸南瓜	菜包 / 牛奶 / 玉茹瓜 过敏儿: 蒸红薯	花卷 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	热狗卷 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米	刀切馒头 / 牛奶 / 香蕉 过敏儿: 红薯
主菜1	红烧鸡肉 过敏儿: 三色炒虾仁	香煎牛肉饼 过敏儿: 香菇鸡丁	肉饼炖蛋 过敏儿: 西芹牛肉丝	迷迭香烤鸭胸配牛骨汁 过敏儿: 黄瓜炒猪片	菌菇烧肉 过敏儿: 水蒸蛋
主菜2	胡萝卜炒肉丝 过敏儿: 姜丝鸭	红烩鱼块 过敏儿: 滑炒肉丝	糖醋彩椒虾仁 过敏儿: 彩椒鸡肉	番茄炖牛肉 过敏儿: 香菇鸡丁	茄汁鸡肉 过敏儿: 滑炒鸭丁
蔬菜 1	蒜香菠菜	西芹炒玉米粒	香菇烧青菜	炒杂菜粒	芹菜炒香干 过敏儿: 清炒西芹
蔬菜 2	清炒生菜	广东菜心	五香素鸡 过敏儿: 清炒大白菜	清炒上海青	清炒大白菜
主食	米饭	薯条/汉堡 过敏儿: 米饭	紫米饭	通心粉 过敏儿: 米饭	炒河粉 过敏儿: 米饭
水果	水果				
下午点心	芝士面包 / 橙 / 酸奶 过敏儿: 桂花糕	小米红枣粥 / 红糖发糕 小麦过敏儿: 胡萝卜	蒸饺 / 无籽提子 / 酸奶 过敏儿: 土豆泥	青菜烂糊面/梨 小麦过敏儿: 南瓜小米粥	小米糕 / 火龙果 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团
			本周菜单营养分析		牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		



WELLINGTON COLLEGE
INTERNATIONAL
SHANGHAI

EARLY YEARS LUNCH MENU



日期	2025/04/28	2025/04/29	2025/04/30	2025/05/01	2025/05/02
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	早餐饼 / 牛奶 / 火龙果 过敏儿: 紫薯	花卷/牛奶/香蕉 过敏儿: 胡萝卜	葱油饼 / 牛奶 / 哈密瓜 过敏儿: 玉米		
主菜1	虾仁滑蛋 过敏儿: 香葱炒鸡丝	香煎香肠 过敏儿: 清炒鸭肉	五香酱鸭胸 过敏儿: 胡萝卜鸡丝		
主菜2	杏鲍菇炒牛肉粒 过敏儿: 彩椒炒肉丁	咖喱猪肉 过敏儿: 三色炒虾仁 (玉米粒, 青豆, 胡萝卜)	番茄烩鱼 过敏儿: 茄汁肉片		
蔬菜 1	清炒生菜	蒜泥西兰花	清炒广东菜心		
蔬菜 2	卷心菜	西葫芦炒番茄	红烧茄子 过敏儿: 清蒸茄子	放假	放假
主食	米饭	青豆培根炒意面 过敏儿: 意面/米饭	黑米饭		
水果					
下午点心	小米糕 / 梨 / 酸奶 过敏儿: 烤土豆	紫米红薯粥/苏打饼干 小麦过敏儿: 山药	奶黄包 / 无籽提子 / 酸奶 过敏儿: 蔬菜饭团		
			本周菜单营养分析	牛奶替代餐: 苹果汁/早餐豆奶	
			红肉: 14%	蔬果类: 27%	
			白肉 / 精益蛋白质: 27%	淀粉类: 32%	
			油炸类: 0%		