



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.6星期一  
Mon

午餐 Lunch Set Meal A	唐扬粉鱼柳佐塔塔酱 50g Fish & chips	法式蔬菜汤100g Potage parmentier	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 602.5 kcal 蛋白质 Protein: 29.0 g 脂肪 Fat: 27.8 g 碳水化合物 Carbs: 65.0 g
	番茄肉末烩饭50g  Tomato Minced Meat Risotto	蒜香西兰花30g Garlic broccoli		
	橄榄油烤蔬菜40g Roast Mixed vegetables	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	牛肉饺子 Beef dumplings (牛肉饺子200g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 530 kcal 蛋白质 Protein: 42.0 g 脂肪 Fat: 21.5 g 碳水化合物 Carbs: 58.2 g
午餐 Lunch Set Meal B	红烧鸡块55g Braised chicken chips	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 488 kcal 蛋白质 Protein: 29.0 g 脂肪 Fat: 26.5 g 碳水化合物 Carbs: 43.5 g
	韭菜鸡蛋40g  Scrambled Eggs with Chives	排骨冬瓜汤100g Pork ribs soup with waxgourd		
	蒜香娃娃菜40g Garlic Baby Bok Choy	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.7星期二  
Tue

午餐  
Lunch  
Set Meal A

柠檬番茄炖无骨鸡腿肉50g  
Lemon Tomato Braised Boneless  
Chicken Thigh Cubes



花菜浓汤100g  
Creamed cauliflower soup

奶油蘑菇螺丝面40g  
Spiral pasta with cream

希腊柠檬土豆角 35g  
lemon potatoes

橙味胡萝卜40g  
Orange carrot

酸奶Yogurt  
水果Fruit

营养成分  
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 582.0 kcal  
蛋白质 Protein: 32.0 g  
脂肪 Fat: 24.8 g  
碳水化合物 Carbs: 64.5 g

面  
Noodles

台湾红烧牛肉面/绿叶菜50g/鸡蛋50g  
Beef noodle soup  
(面条150g牛肉50g)

营养成分  
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 550 kcal  
蛋白质 Protein: 41.0 g  
脂肪 Fat: 20g  
碳水化合物 Carbs: 69.0 g

午餐  
Lunch  
Set Meal B

锅包肉55g  
Fried pork in scoop

绿叶菜50g  
Sautéed green vegetable

青椒炒蛋  
Scrambled Eggs with Green Peppers



海带牛肉汤100g  
Kelp and beef soup

缸豆烩葫芦55g  
Stewed cowpea and gourd



酸奶Yogurt  
水果Fruit

营养成分  
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 502 kcal  
蛋白质 Protein: 32.0 g  
脂肪 Fat: 23.5 g  
碳水化合物 Carbs: 42.0 g



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.8星期三  
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	番茄芝士牛肉丸50g Beefballs with tomato cheese	洋葱土豆汤100g Oion potato Soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 565.0 kcal 蛋白质 Protein: 33.0 g 脂肪 Fat: 22.5 g 碳水化合物 Carbs: 62.2 g
	南瓜猪肉蒸蛋羹40g Steamed Egg Custard with Pork & Pumpkin Puree	意式烩时蔬 35g Grill vegetable		
	炒包菜丝 30g Fried Cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	上海八宝辣酱面/绿叶菜50g/荷包蛋50g Shanghai hot sauce noodles (面条150g/八宝酱50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 600 kcal 蛋白质 Protein: 43.2 g 脂肪 Fat: 24.1 g 碳水化合物 Carbs: 60.8 g
午餐 Lunch Set Meal B	土豆牛腩50g Beef Brisket with Potatoes	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 520 kcal 蛋白质 Protein: 30.0 g 脂肪 Fat: 24.5 g 碳水化合物 Carbs: 48.0 g
	红烧鸭块55g Braised Duck with Soy Sauce	枸杞红枣银耳羹100g Red date white fungus		
	炒茭白丝50g Sautéed water bamboo	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		




# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.9星期四  
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	奥尔良鸡翅根40g Orleans Chicken Wings	花菜奶油汤100g Cream cauliflower soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 595.2 kcal 蛋白质 Protein: 33.8 g 脂肪 Fat: 25.0 g 碳水化合物 Carbs: 66.3 g
	芝士牛肉烩饭50g  Cheese Beef Risotto	百里香时蔬35g Grill vegetable		
	清炒生菜30g Stir-fried Lactuca	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	西红柿牛腩面/小青菜50g/卤蛋50g Beef Brisket & Tomato Noodles (粉丝150g牛腩50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 465.0kcal 蛋白质 Protein: 29.3g 脂肪 Fat: 24.5g 碳水化合物 Carbs: 31.5g
午餐 Lunch Set Meal B	东坡肉50g Braised thick cut pork	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 510 kcal 蛋白质 Protein: 31.5 g 脂肪 Fat: 25.0 g 碳水化合物 Carbs: 45.0 g
	咖喱土豆鸡块50g Curry chicken with potatoes	豆腐萝卜汤100g Radish and tofu soup		
	山药木耳45g Fried yam mushroom	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.10星期五  
Fri

午餐 Lunch Set Meal A	牛肉番茄披萨 40g Beef tomato pizza	鸡肉玉米汤100g Chicken corn soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 580.5 kcal 蛋白质 Protein: 32.0 g 脂肪 Fat: 24.5 g 碳水化合物 Carbs: 64.2 g
	摩洛哥香烤鸡翅根75g Grilled chicken wings	照烧红薯 30g Roasted sweet potatoes		
	蒜香西兰花30g Garlic Broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	红烧鸡块汤面/绿叶菜50g/煎蛋50g Braised chicken noodles (面条150g鸡肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 538 kcal 蛋白质 Protein: 43.0 g 脂肪 Fat: 21.0 g 碳水化合物 Carbs: 60.5 g
午餐 Lunch Set Meal B	五彩虾仁 50g Colorful Shrimp	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 490 kcal 蛋白质 Protein: 29.0 g 脂肪 Fat: 26.8 g 碳水化合物 Carbs: 40.5 g
	金针菇撒尿牛丸45g Beef ball with mushroom	酸辣汤100g Hot and sour soup		
	茄角之恋50g Eggplant wedges	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.13星期一  
M0n

午餐 Lunch Set Meal A	香煎三文鱼土豆60g Pan-fried salmon potatoes	蘑菇浓汤100g Creamy mushroom soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 592.0 kcal 蛋白质 Protein: 35.0 g 脂肪 Fat: 20.0 g 碳水化合物 Carbs: 83.5 g
	牛肉烩萝卜60g Beef braised radish	香烤南瓜30g Roasted Pumpkin		
	甜椒卷心菜60g Bell pepper cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	枸杞老母鸡汤面/绿叶菜50g/鸡蛋50g Old Hen Chicken Noodle Soup (面条150g鸡肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 562 kcal 蛋白质 Protein: 44.5 g 脂肪 Fat: 23.8 g 碳水化合物 Carbs: 57.0 g
午餐 Lunch Set Meal B	扬州狮子头55g Chinese style meatball	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 492 kcal 蛋白质 Protein: 28.8 g 脂肪 Fat: 27.2 g 碳水化合物 Carbs: 40.8 g
	虾仁炒蛋50g Scrambled egg with shrimp	老母鸡汤100g Chicken soup		
	青椒土豆片50g Slices potato and pepper	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.14星期二  
Tue

午餐 Lunch Set Meal A	塞维利亚炖肉丸45g Seville meatballs	花菜奶油汤100g Cream cauliflower soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 652.0 kcal 蛋白质 Protein: 37.0 g 脂肪 Fat: 24.5 g 碳水化合物 Carbs: 85.5 g
	番茄牛肉意面55g Beef and Tomato Pasta	碳烤时蔬40g Roasted vegetable		
	花菜胡萝卜40g Cauliflower and carrot	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	兰州牛肉拉面/绿叶菜50g/鸡蛋50g LanZhou beef noodles (面条150g牛肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 478.0kcal 蛋白质 Protein: 32.2g 脂肪 Fat: 25.6g 碳水化合物 Carbs: 31.5g
午餐 Lunch Set Meal B	咖喱鸡腿60g Curry chicken legs	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 510 kcal 蛋白质 Protein: 30.2 g 脂肪 Fat: 28.5 g 碳水化合物 Carbs: 42.3 g
	莴苣木耳炒肉片55g Sliced pork with mushroom	西红柿金针菇蛋汤100g Tomato egg soup		
	红烧豆腐50g Braised Tofu with Soy Sauce	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.15星期三  
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	意式奶油鳕鱼排 40g Italian cream chicken	地中海番茄浓汤100g Mediterranean tomato soup	营养成分 Nutritional Analysis	热量 Cal: 630.0 kcal 蛋白质 Protein: 39.0 g 脂肪 Fat: 24.8 g 碳水化合物 Carbs: 93.5 g
	苹果印尼炒饭40g Indian-style fried rice	百里香烤甜椒40g Roasted bell pepper		
	奶油土豆泥40g Creamy mashed potatoes	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	杂酱面/绿叶菜50g/炸蛋50g Fried sauce noodlesvegetable (面条150g猪肉沫45g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 550 kcal 蛋白质 Protein: 47.0 g 脂肪 Fat: 19.0 g 碳水化合物 Carbs: 53.0 g
午餐 Lunch Set Meal B	什锦虾仁小炒55g Fried Mixed Seafood Shrimp	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 525 kcal 蛋白质 Protein: 31.5 g 脂肪 Fat: 29.8 g 碳水化合物 Carbs: 43.6 g
	水煮肉片50g Slices pork with homemade sauce	白菜豆腐虾皮汤100g Tofu vegetable soup		
	葱油冬瓜40g Wax gourd with scallion oil	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hiba Academy Nantong  
Wellington College Education

日期/菜单  
Date/Menu

4.16星期四  
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	希腊风味烤鸡40g Greek roast chicken	鸡肉玉米汤100g Chicken corn soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 695.0 kcal 蛋白质 Protein: 41.0 g 脂肪 Fat: 28.0 g 碳水化合物 Carbs: 95.0 g
	牛肉土豆丝30g Beef potato	意式烤花菜40g Grilled cauliflower		
	炭烤红薯角45g Grilled sweet potato	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	上海风味红烧大排面/绿叶菜50g/煮蛋50g Shanghai Braised Pork Chop Noodles (面条150g大排60g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 465.0kcal 蛋白质 Protein: 29.3g 脂肪 Fat: 24.5g 碳水化合物 Carbs: 31.5g
午餐 Lunch Set Meal B	炸鸡腿排60g Deep fried chicken legs	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 508 kcal 蛋白质 Protein: 29.5 g 脂肪 Fat: 27.6 g 碳水化合物 Carbs: 41.9 g
	蒜台肉片55g Tomato-Sautéed Pork Slices	玉米冬瓜汤100g Wax gourd corn soup		
	木耳白菜45g Black Fungus & Cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.17星期五  
Fri

午餐 Lunch Set Meal A	番茄芝士焗龙利鱼 50g Baked Basa Fish with Tomato & Mozzarella Chees	希腊柠檬鸡汤100g Greek lemon chicken soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	红烧肉末茄子30g Braised eggplant with meat	咖喱土豆 40g Curried potatoes		
	蒜香西兰花45g Garlic broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	新疆大盘鸡面/生菜50g/卤蛋50g chicken noodle/egg nugget (面条150g鸡肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 510 kcal 蛋白质 Protein: 43.0 g 脂肪 Fat: 18.5 g 碳水化合物 Carbs: 59.5 g
午餐 Lunch Set Meal B	香芹牛肉丝45g Shredded Beef with Celery	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 518 kcal 蛋白质 Protein: 30.8 g 脂肪 Fat: 29.2 g 碳水化合物 Carbs: 42.7 g
	肉沫蒸蛋50g Steamed egg with minced pork	平菇菠菜鸡蛋汤100g Spinach mushroom egg soup		
	芹菜炒腐竹45g Stir-fried celery	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		





# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.20星期一  
Mon

午餐 Lunch Set Meal A	西班牙海鲜炒饭70g  Spanish seafood fried rice	洋葱土豆汤80g Onion and potato soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	牛肉烩萝卜60g Beef braised radish	印尼土豆30g Indonesian potatoes		
	混合蔬菜50g Mix vegetables	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	台湾红烧牛肉面/小青菜50g/卤蛋50g  Beef pickled cabbage noodles vegetable/egg (面条150g牛肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 456.0kcal 蛋白质 Protein: 29.8g 脂肪 Fat: 24.1g 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	番茄溜猪肉片55g Tomato-Sautéed Pork Slices	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 492 kcal 蛋白质 Protein: 28.8 g 脂肪 Fat: 27.2 g 碳水化合物 Carbs: 40.8 g
	五彩虾仁45g Colorful Shrimp	红枣汤圆100g Brown sugar rice ball		
	青椒胡萝卜土豆丝55g Shredded Green Pepper, Carrot & Potato	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.21星期二  
Tue

午餐 Lunch Set Meal A	法式鳕鱼排35g French cod fillet	地中海西红柿浓汤110g Mediterranean tomato bisque	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	炭烤三文鱼45g Grilled salmon	香烤南瓜60g Roasted pumpkin		
	西兰花白花菜65g Broccoli and cauliflower	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	白切羊肉面/煎蛋50g/绿叶菜55g Stewed lamb noodles Egg/vegetable (面条150g羊肉45g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 461.5kcal 蛋白质 Protein: 28.2g 脂肪 Fat: 23.2g 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	红烧肉45g Stewed pork with sauce	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 510 kcal 蛋白质 Protein: 30.2 g 脂肪 Fat: 28.5 g 碳水化合物 Carbs: 42.3 g
	甜椒炒蛋45g Bell Pepper & Egg Stir-Fry	排骨冬瓜汤100g Pork ribs with wax gourd soup		
	红烧老豆腐55g Braised Tofu	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.22星期三  
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	蔬菜千层面 Vegetable Lasagna	墨西哥玉米片配番茄莎莎 Nachos with Tomato Salsa	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	披萨草西兰花 Roasted broccoli with pizza herb	芝士土豆泥 Cheese Mashed Potato		
	奶油南瓜汤 Creamy pumpkin soup	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	番茄鸡蛋面/绿叶菜/素鸡 Tomato & Egg Noodles / Leafy Greens / Vegetarian Chicken (番茄鸡蛋50g面150g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 453.0kcal 蛋白质 Protein: 26.5 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	黑松露什锦炒饭 Black Truffle Mixed Fried Rice	红烧双笋 Braised Double Bamboo Shoots	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 525 kcal 蛋白质 Protein: 31.5 g 脂肪 Fat: 29.8 g 碳水化合物 Carbs: 43.6 g
	蒜泥葱油蚕豆 Garlic & Scallion Oil Broad Beans	绿叶菜 Sautéed green vegetable		
	枸杞红枣银耳羹 Red date white fungus	酸奶Yogurt 水果Fruit		




# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON COLLEGE Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.23星期四  
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	夏威夷凤梨猪45g Hawaiian pineapple pork	花菜奶油汤80g Cauliflower cream soup	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 653.0 kcal 蛋白质 Protein: 39.5 g 脂肪 Fat: 24.0 g 碳水化合物 Carbs: 88.0 g
	番茄巴沙鱼意面 55g  Basa Fish and Tomato Pasta	蜂蜜烤红薯30g Honey baked sweet potatoes		
	地中海烤蔬菜45g Grilled vegetable	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	泰国咖喱肥牛面/煎蛋50g/绿叶菜50g Thai Curry Beef Noodles (米线150g肥牛45g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 468.0kcal 蛋白质 Protein: 27.0g 脂肪 Fat: 24.3g 碳水化合物 Carbs: 32.0g
午餐 Lunch Set Meal B	一字肉50g Braised thick pork	韭菜绿豆芽50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 508 kcal 蛋白质 Protein: 29.5 g 脂肪 Fat: 27.6 g 碳水化合物 Carbs: 41.9 g
	土豆牛腩55g Beef Brisket with Potatoes	玉米海带汤100g Corn kelp soup		
	五彩西兰花50g Colorful broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		





# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.24星期五  
Fri

午餐 Lunch Set Meal A	鸡米花30g Chicken popcorn 	地中海西红柿浓汤100g Mediterranean tomato bisque	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	照烧龙利鱼40g Teriyaki dragon fish 	烤土豆50g Roasted Potatoes		
	豆腐娃娃菜70g Tofu baby cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	红烧肉圆拌面/绿叶菜50g/五香蛋50g Homemade braised pork balls with noodles  (面条150g猪肉45g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 476.0kcal 蛋白质 Protein: 31.2g 脂肪 Fat: 25.1g 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	青椒红烧鸡块45g Braised Chicken Chunks with Green Peppe	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 518 kcal 蛋白质 Protein: 30.8 g 脂肪 Fat: 29.2 g 碳水化合物 Carbs: 42.7 g
	上海炸猪排50g Shanghai deep-fried pork chop	紫菜蛋花汤100g Seaweed egg drop soup		
	大白菜炒豆干55g Stir-fried Cabbage & Dried Tofu	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.27星期一  
MOn

午餐 Lunch Set Meal A	蜜制叉烧60g Secret recipe barbecued pork	绿叶菜50g Green vegetables	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	意式红烩牛肉50g Spezzatino	西红柿鸡蛋汤110g Tomato and egg soup		
	清炒西葫芦45g Stir-fried Zucchini	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	泰式鸡肉咖喱面/绿叶菜50g/荷包蛋50g Chicken curry udon noodles (面条150g鸡肉55g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 486.5kcal 蛋白质 Protein: 38.3g 脂肪 Fat: 26.5g 碳水化合物 Carbs: 31g
午餐 Lunch Set Meal B	狮子头45g Chinese style meatball	绿叶菜45g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 502 kcal 蛋白质 Protein: 29.3 g 脂肪 Fat: 28.1 g 碳水化合物 Carbs: 41.5 g
	红烧鸡翅根55g Braised Chicken Winglets in Brown Sauce	酸辣汤100g Hot & Sour Soup		
	醋溜大白菜55g Sweet and sour chinese cabbage	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.28星期二  
Tue

午餐 Lunch Set Meal A	番茄猪肉芝士焗通心粉50g Baked Macaroni with Tomato Pork and Cheese	香烤时蔬 50g Roasted seasonal vegetables	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	西西里岛风味烤鸡45g Sicilian style roast chicken	雪梨红枣汤100g Snow pear and red date soup		
	脆皮土豆 55g Crispy potatoes	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	越南柠檬牛肉面/绿叶菜50g/炸蛋55g Braised beef noodles (米粉150g牛肉40g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 483.0kcal 蛋白质 Protein: 43.7g 脂肪 Fat: 23.0g 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	桂花盐水鸭55g Osmanthus salted duck	绿叶菜50g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Total Cal: 509 kcal 蛋白质 Protein: 29.6 g 脂肪 Fat: 27.9 g 碳水化合物 Carbs: 41.2 g
	香芹牛肉丝50g Shredded beef with celery	菠菜蛋花汤110g Spinach Egg Drop Soup		
	蒜蓉金针菇50g Garlic Enoki Mushrooms	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong  
WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)  
南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.29星期三  
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	芝士焗巴沙鱼50g Baked Basa Fish with Cheese	绿叶菜50g Green vegetables	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	鱼香肉丝60g Stewed eggplant with meat	绿豆汤100g Mung bean soup		
	香干芹菜65g Stir-fried celery	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	红烧黄鳝韭黄面/绿叶菜50g/炸蛋50g Braised Yellow Eel with Chive Noodles (面条150g黄鳝50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 488.4kcal 蛋白质 Protein: 29.4g 脂肪 Fat: 30.1g 碳水化合物 Carbs: 31.0g
午餐 Lunch Set Meal B	菠萝咕咾肉55g Sweet and Sour Pork	绿叶菜50g Sautéed Green Vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 522 kcal 蛋白质 Protein: 31.2 g 脂肪 Fat: 29.5 g 碳水化合物 Carbs: 42.9 g
	番茄炒蛋45g Fried Egg with Tomato	红枣枸杞小圆子100g Red Date Goji Balls		
	清炒西葫芦60g Stir-fried Zucchini	酸奶Yogurt 水果Fruit		



# 低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立幼儿园  
Hill Academy Nantong

WILLINGTON College Education  
CHINA  
惠灵顿(中国)

南通惠立幼儿园  
HILL NURSERY NANTONG

日期/菜单  
Date/Menu

4.30星期四  
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	枸杞红枣炖羊肉70g Steamed mutton	绿叶菜50g Green vegetables	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 685.0 kcal 蛋白质 Protein: 40.5 g 脂肪 Fat: 29.0 g 碳水化合物 Carbs: 89.0 g
	深海鳕鱼排50g Cod steak	南瓜汤100g Pumpkin soup		
	香烤南瓜角55g Roasted pumpkin	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	大排面/绿叶菜50g/五香蛋50g Pork Chop with Noodles (面条150g大排50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 511.4kcal 蛋白质 Protein: 46.9g 脂肪 Fat: 29.3g 碳水化合物 Carbs: 31.3g
午餐 Lunch Set Meal B	白萝卜烩牛肉55g Beef stewed with radish	绿叶菜55g Sautéed green vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 531.4 kcal 蛋白质 Protein: 46.4 g 脂肪 Fat: 24.9 g 碳水化合物 Carbs: 35.0 g
	糖醋里脊45g Sweet and Sour Pork	水果西米露100g Fruit Sago		
	茄子炒土豆50g Eggplant with potato	酸奶Yogurt 水果Fruit		

