



## 点心菜单 Snack Menu

日期/菜单 Date/Menu	4.6星期一Mon	4.7星期二Tue	4.8星期三Wed	4.9星期四Thu	4.10星期五Fri
上午点心 Morning Snacks	芝士软欧45g Cheese Soft European Bread	咸甜手工饼40g Sweet and Salty Cake	甜甜圈50g Doughnut	奶盐黄油包45g Milk Salt Butter Bun	香葱包50g Chive Bun
	总热量 Cal: 207 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 11.7 g 碳水化合物 Carbs: 18.9 g	总热量 Cal: 190 kcal 蛋白质 Protein: 3.6 g 脂肪 Fat: 9.9 g 碳水化合物 Carbs: 21.8 g	总热量 Cal: 200 kcal 蛋白质 Protein: 3.25 g 脂肪 Fat: 9.0 g 碳水化合物 Carbs: 27.5 g	总热量 Cal: 162 kcal 蛋白质 Protein: 4.05 g 脂肪 Fat: 7.2 g 碳水化合物 Carbs: 18.45 g	总热量 Cal: 112.5 kcal 蛋白质 Protein: 1.8 g 脂肪 Fat: 6.0 g 碳水化合物 Carbs: 12.0 g
	酸奶 Yogurt	牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	牛奶 Milk	豆奶 Soy milk
下午点心 Afternoon Snacks	墨西哥鸡肉卷45g Chicken Roll	蓝莓蛋糕40g Blueberry Cake	爆汁一口肠55g Juicy Mini Sausage	盐烧乳酪面包片45g Salt-Grilled Cheese Toast	南瓜蛋糕45g Pumpkin Cake
	总热量 Cal: 117 kcal 蛋白质 Protein: 1.8 g 脂肪 Fat: 2.25 g 碳水化合物 Carbs: 23.4 g	总热量 Cal: 172 kcal 蛋白质 Protein: 3.0 g 脂肪 Fat: 10.0 g 碳水化合物 Carbs: 18.4 g	总热量 Cal: 176 kcal 蛋白质 Protein: 8.25 g 脂肪 Fat: 13.75 g 碳水化合物 Carbs: 3.85 g	总热量 Cal: 185 kcal 蛋白质 Protein: 5.2 g 脂肪 Fat: 9.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.5 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 6.0 g 脂肪 Fat: 5.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g
	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	苹果派50g Apple Pie	麻薯40g Machi Bread	红豆饼40g Red Bean Cake	猪肉一口酥50g Pork Crips	
	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 2.0 g 脂肪 Fat: 7.0 g 碳水化合物 Carbs: 19.0 g	总热量 Cal: 140 kcal 蛋白质 Protein: 1.6 g 脂肪 Fat: 2.0 g 碳水化合物 Carbs: 28.0 g	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.72 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 215 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 13.0 g 碳水化合物 Carbs: 22.0 g	
	时令水果 Fruit	酸奶 Yogurt	时令水果 Fruit	果汁 Juice	





# 点心菜单 Snack Menu

日期/菜单 Date/Menu	4.13星期一Mon	4.14星期二Tue	4.15星期三Wed	4.16星期四Thu	4.17星期五Fri
上午点心 Morning Snacks	叉烧酥50g BBQ chicken Pastry	苹果派50g Apple Pie	墨西哥酱面包50g Mexican Sauce Bread	红豆饼40g Red Bean Cake	流沙牛角包45g Sandcastle Bun
	总热量 Cal: 200 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 11.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 2.0 g 脂肪 Fat: 7.0 g 碳水化合物 Carbs: 19.0 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 2.4 g 脂肪 Fat: 7.0 g 碳水化合物 Carbs: 16.0 g	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.72 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 207 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 11.7 g 碳水化合物 Carbs: 18.9 g
	牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	牛奶 Milk	豆奶 Soy milk	酸奶 Yogurt
下午点心 Afternoon Snacks	蛋挞30g Egg Crust	肉松小贝(鸡肉)45g Chicken Floss Cake	蒜香面包片40g Garlic bread	鸡肉卷45g Chicken Roll	可可蛋糕45g Cocoa Cake
	总热量 Cal: 112.5 kcal 蛋白质 Protein: 1.8 g 脂肪 Fat: 6.0 g 碳水化合物 Carbs: 12.0 g	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 3.6 g 脂肪 Fat: 5.4 g 碳水化合物 Carbs: 20.25 g	总热量 Cal: 190 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 9.0 g 碳水化合物 Carbs: 24.0 g	总热量 Cal: 240 kcal 蛋白质 Protein: 3.0 g 脂肪 Fat: 14.4 g 碳水化合物 Carbs: 24.3 g	总热量 Cal: 175 kcal 蛋白质 Protein: 3.0 g 脂肪 Fat: 7.8 g 碳水化合物 Carbs: 22.0 g
	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	奶油面包片45g Cream Bread Slice	芝士软欧45g Cheese Soft European Bread	紫薯饼45g Purple Sweet Potato Cake	海盐芝士丹麦卷45g Sea Salt Cheese Danish	
	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.75 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 193.5 kcal 蛋白质 Protein: 3.375 g 脂肪 Fat: 11.7 g 碳水化合物 Carbs: 20.25 g	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.72 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 180 kcal 蛋白质 Protein: 2.75 g 脂肪 Fat: 8.1 g 碳水化合物 Carbs: 24.75 g	
	时令水果 Fruit	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	





# 点心菜单 Snack Menu

日期/菜单 Date/Menu	4.20星期一Mon	4.21星期二Tue	4.22星期三Wed	4.23星期四Thu	4.24星期五Fri
上午点心 Morning Snacks	奶盐黄油包45g Milk Salt Butter Bun	草莓蛋糕45g Strawberry Cake	热狗55g Hot Dog	盐烧乳酪面包片45g Salt-Grilled Cheese Toast	肉松蛋烘糕45g Meat Floss Cake
	总热量 Cal: 162 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 7.2 g 碳水化合物 Carbs: 19.35 g	总热量 Cal: 198 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 12.0 g 碳水化合物 Carbs: 19.5 g	总热量 Cal: 220 kcal 蛋白质 Protein: 3.0 g 脂肪 Fat: 11.0 g 碳水化合物 Carbs: 28.0 g	总热量 Cal: 117 kcal 蛋白质 Protein: 1.8 g 脂肪 Fat: 2.25 g 碳水化合物 Carbs: 23.4 g	总热量 Cal: 207 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 11.7 g 碳水化合物 Carbs: 18.9 g
	牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	牛奶 Milk	豆奶 Soymilk	牛奶 Milk
下午点心 Afternoon Snacks	猪肉一口酥50g Pork Floss Mini Pastry	叉烧酥50g BBQ chicken Pastry	苹果派45g Apple Pie	爆汁一口肠55g Juicy Mini Sausage	芝士软欧45g Cheese Soft European Bread
	总热量 Cal: 153 kcal 蛋白质 Protein: 3.15 g 脂肪 Fat: 5.4 g 碳水化合物 Carbs: 21.15 g	总热量 Cal: 200 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 11.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.75 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 185 kcal 蛋白质 Protein: 5.2 g 脂肪 Fat: 9.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.5 g	总热量 Cal: 185 kcal 蛋白质 Protein: 3.5 g 脂肪 Fat: 7.5 g 碳水化合物 Carbs: 25.0 g
	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	咸甜手工饼40g Sweet and Salty Cake	麻薯40g Mochi	奶油面包片45g Cream Bread Slice	苹果派50g Apple Pie	
	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 2.72 g 脂肪 Fat: 5.6 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 112 kcal 蛋白质 Protein: 1.6 g 脂肪 Fat: 0.8 g 碳水化合物 Carbs: 24.8 g	总热量 Cal: 215 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 13.0 g 碳水化合物 Carbs: 22.0 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 2.0 g 脂肪 Fat: 7.0 g 碳水化合物 Carbs: 19.0 g	
	时令水果 Fruit	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	时令水果 Fruit	





## 点心菜单 Snack Menu

日期/菜单 Date/Menu	4.27星期一Mon	4.28星期二Tue	4.29星期三Wed	4.30星期四Thu
上午点心 Morning Snacks	甜甜圈50g Doughnut	墨西哥酱面包50g Mexican Sauce Bread	黄油年糕45g Butter Rice Cake	蒜香面包片50g Garlic Bread Slice
	总热量 Cal: 200 kcal 蛋白质 Protein: 3.25 g 脂肪 Fat: 9.0 g 碳水化合物 Carbs: 27.5 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 2.4 g 脂肪 Fat: 7.0 g 碳水化合物 Carbs: 16.0 g	总热量 Cal: 207 kcal 蛋白质 Protein: 4.5 g 脂肪 Fat: 11.7 g 碳水化合物 Carbs: 18.9 g	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 5.0 g 脂肪 Fat: 4.5 g 碳水化合物 Carbs: 24.0 g
	牛奶 Milk	酸奶 Yogurt	牛奶 Milk	豆奶 Soy milk
下午点心 Afternoon Snacks	香葱包50g Chive Bun	叉烧酥50g BBQ chicken Pastry	热狗55g Hot Dog	巧克力蛋挞50g Chocolate Egg Tart
	总热量 Cal: 150 kcal 蛋白质 Protein: 6.0 g 脂肪 Fat: 5.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 200 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 11.0 g 碳水化合物 Carbs: 20.0 g	总热量 Cal: 230 kcal 蛋白质 Protein: 7.5 g 脂肪 Fat: 15.0 g 碳水化合物 Carbs: 18.0 g	总热量 Cal: 160 kcal 蛋白质 Protein: 3.2 g 脂肪 Fat: 6.0 g 碳水化合物 Carbs: 22.0 g
	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit	时令水果 Fruit
晚点心 Night Snacks	拿破仑酥50g Napoleon Pastry	紫薯条45g Purple Sweet Potato Fries	香蕉蛋挞50g Banana Egg Tart	
	总热量 Cal: 144 kcal 蛋白质 Protein: 3.0 g 脂肪 Fat: 6.75 g 碳水化合物 Carbs: 20.25 g	总热量 Cal: 117 kcal 蛋白质 Protein: 1.8 g 脂肪 Fat: 2.25 g 碳水化合物 Carbs: 23.4 g	总热量 Cal: 198 kcal 蛋白质 Protein: 4.0 g 脂肪 Fat: 12.0 g 碳水化合物 Carbs: 19.5 g	
	时令水果 Fruit	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	

