



低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.6星期三
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	摩洛哥香烤鸡翅75g Grilled chicken wings	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
	洋葱西兰花牛肉60g Fried beef with broccoli	大葱土豆汤100g Potato soup		
	咖喱土豆45g Curry potatoes	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	红烧牛肉面/鸡蛋50g/绿叶菜50g Braised Beef Noodle Soup (面条150g牛肉50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 503.6kcal 蛋白质 Protein: 45.8g 脂肪 Fat: 24.7g 碳水化合物 Carbs: 31.6g
午餐 Lunch Set Meal B	鱼香肉丝50g Stewed eggplant with meat	绿叶菜45g Sautéed Green Vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 512 kcal 蛋白质 Protein: 30.4 g 脂肪 Fat: 28.7 g 碳水化合物 Carbs: 42.1 g
	巴沙鱼炖粉条45g Stewed Chinese Noodles with Basa Fish	老母鸡汤100g Chicken Soup		
	蒜蓉娃娃菜50g Baby Bok Choy with Garlic	酸奶Yogurt 水果Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.7星期四
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	意大利肉酱面50g Spaghetti bolognese	法式蔬菜汤100g French vegetable 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
	美式鸡胸肉50g Chicken breast	蒜香西兰花50g Garlic broccoli		
	橄榄油烤蔬菜45g Roasted vegetables in olive oil	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	岐山臊子面/绿叶菜50g/炸蛋55g Braised noodles (面条150g臊子55g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 459.0kcal 蛋白质 Protein: 30.8g 脂肪 Fat: 23.8g 碳水化合物 Carbs: 31.5g
午餐 Lunch Set Meal B	照烧鸡翅根50g Teriyaki Chicken Leg	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
	胡萝卜炖牛肉55g Stew beef with carrot	小排萝卜汤100g Pork ribs and radish soup		
	干锅缸豆45g Dry Pot Cowpeas	酸奶Yogurt 水果Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.8星期五
Fri

午餐 Lunch Set Meal A	西红柿芝士牛肉丸40g Tomato and cheese beef balls	花菜浓汤70g Cauliflower 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
	奶油蘑菇螺丝面90g Creamy mushroom pasta	希腊柠檬土豆角60g Greek lemon potato wedges		
	快炒甜椒结瓜45g Stir-fry the bell peppers and melons	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	酸汤肥牛面/绿叶菜50g/水煮蛋50g Sour Soup Beef Rice Noodles (面条150g肥牛50g)		营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 528 kcal 蛋白质 Protein: 30.9 g 脂肪 Fat: 29.4 g 碳水化合物 Carbs: 42.5 g
午餐 Lunch Set Meal B	蒜苗炒肉45g Fried Pork Garlic Sprouts	绿叶菜50g Sautéed Green Vegetable	营养成分 Nutritional Analysis	总热量 Cal: 518 kcal 蛋白质 Protein: 30.9 g 脂肪 Fat: 29.4 g 碳水化合物 Carbs: 42.5 g
	五彩虾仁 50g Colorful Shrimp	枸杞红枣银耳羹100g Red Date white Fungus		
	地三鲜45g Potato Eggplant Pepper	酸奶Yogurt 水果Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.11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45g Chives with Eggs	排骨冬瓜汤100g Pork ribs soup with waxgourd		
	蒜香娃娃菜50g Garlic Baby Bok Choy	酸奶 Yogurt 水果 Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.12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	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
	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		
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	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
	青椒炒蛋50g 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		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.13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

日期/菜单
Date/Menu

5.14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	西红柿牛腩粉丝汤/小青菜50g/卤蛋50g Tomato beef pot rice noodle (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

日期/菜单
Date/Menu

5.15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	照烧鸡肉拌面/绿叶菜50g/煎蛋50g Teriyaki Chicken Mixed 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
	土豆炒肉片55g Sliced Pork Stir-Fried with Potatoes	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

日期/菜单
Date/Menu

5.18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

日期/菜单
Date/Menu

5.19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

日期/菜单
Date/Menu

5.20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

日期/菜单
Date/Menu

5.21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

日期/菜单
Date/Menu

5.22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 Gariic 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55g 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

日期/菜单
Date/Menu

5.25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	雪梨银耳汤100g Pear and white fungus soup		
	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

日期/菜单
Date/Menu

5.26星期二
Tue

午餐 Lunch Set Meal A	法式鸡腿排45g Chicken thigh steak	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

日期/菜单
Date/Menu

5.27星期三
Wed

午餐 Lunch Set Meal A	罗马奶油鸡35g Roma cream chicken	法式蔬菜汤100g French vegetable 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
	牛肉炒洋葱45g Beef sautéed with onions	西班牙甜椒45g Spanish sweet pepper		
	韩式混合蔬菜65g Korean mixed vegetables (淀粉类)	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	牛肉刀削面/绿叶菜50g/五香蛋50g Beef Noodle Soup (面条150g鸡肉35g)		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	四川酸菜鱼55g Sichuan pickled fish	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
	蒜苗炒里脊45g Sweet and sour pork	枸杞红枣银耳羹100g Red date white fungus		
	黄豆芽烧海带丝55g Braised Soy Sprouts & Kelp	酸奶Yogurt 水果Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.28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	泰国咖喱肥牛米线/煎蛋50g/绿叶菜50g Curry beef noodle/Egg/Vegetable (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		
	五彩西蓝花50g Colorful broccoli	酸奶Yogurt 水果Fruit		





低龄食堂菜单 Lower School Menu

日期/菜单
Date/Menu

5.29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		

