

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.1星期一
Mon

午餐
Lunch
Set Meal A

牛肉披萨50g
Beef Pizza

果汁
Juice

油橄榄西蓝花50g
Broccoli with Black Olives

西红柿鸡蛋汤110g
Tomato and egg 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

薯条50g
French Fries

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

红烧鸡翅根55g
Braised Chicken Wings in Brown Sauce

酸辣汤45g
Hot & Sour Soup

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

醋溜大白菜55g
Sweet and sour Chinese cabbage

果汁 Juice
水果 Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.2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/炸蛋
Vietnamese Lemon 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100g
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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.3星期三
Wed

午餐
Lunch
Set Meal A

洋葱西兰花牛肉60g
Fried beef with broccoli

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

芝士烤鸡肉饼45g
Chicken Quesadilla

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

红枣枸杞汤100g
Red Date and Goji Berry Soup

清炒西葫芦60g
Stir-fried Zucchini

酸奶Yogurt
水果Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.4星期四
Thu

午餐
Lunch
Set Meal A

枸杞红枣炖羊肉70g
Lamb Stew with Goji Berries and Red Dates

绿叶菜50g
Green vegetables

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

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

面
Noodles

金汤肥牛面/鸡蛋/青菜
Golden Broth Beef Noodles
(面条150g肥牛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

红烧排骨 45g
Braised Pork Ribs in Brown Sauce

水果西米露100g
Fruit Sago

茄子炒土豆50g
Eggplant with potato

酸奶Yogurt
水果Fruit

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



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.5星期五
Fri

午餐
Lunch
Set Meal A

炭烤鳕鱼柠檬汁30g
Baked cod fish lemon sauce

法式土豆汤 60g
French potatoes soup

虾仁豆腐滑蛋40g
Tofu and scrambled egg

迷迭香烤土豆45g
Rosemary potato

意大利炖蔬菜40g
Italian stewed vegetable

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 572 kcal
蛋白质 Protein: 34 g
脂肪 Fat: 23 g
碳水化合物 Carbs: 70 g

面
Noodles

泰式酸辣虾面/鸡蛋/绿叶菜
Tom Yum Noodle Soup with Shrimp
(面条150g虾仁50g)

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 435 kcal
蛋白质 Protein: 27 g
脂肪 Fat: 16.2 g
碳水化合物 Carbs: 45.5

午餐
Lunch
Set Meal B

糖醋里脊45g
Sweet and Sour Pork

绿叶菜50g
Sautéed green vegetable

水煮牛肉
Sichuan Boiled Beef

小排萝卜汤
Pork ribs and radish soup

三彩丝条
Three-color Shreds

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 572 kcal
蛋白质 Protein: 34 g
脂肪 Fat: 23 g
碳水化合物 Carbs: 70 g



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.8星期一
Mon

午餐
Lunch
Set Meal A

牛肉番茄披萨 40g
Beef tomato pizza

花菜奶油汤60g
Cream cauliflower soup

口蘑烩鸡腿肉45g
Braise chicken breast with
Mushroom

照烧红薯 30g
Roasted sweet potatoes

蒜香西兰花30g
Garlic broccoli

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 556 kcal
蛋白质 Protein: 33 g
脂肪 Fat: 21 g
碳水化合物 Carbs: 68 g

面
Noodles

新疆大盘鸡宽面/鸡蛋50g/青菜50g
Chicken Noodles
(面条150g鸡肉50g)

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 420 kcal
蛋白质 Protein: 24 g
脂肪 Fat: 15.2 g
碳水化合物 Carbs: 45.5 g

午餐
Lunch
Set Meal B

炸猪排50g
Fried Pork Chop

绿叶菜50g
Sautéed green vegetable

彩椒炒蛋45g
Bell Pepper Stir-Fried Eggs

红糖小圆子100g
Brown sugar rice ball

青椒土豆丝55g
Slices potato and pepper

酸奶Yogurt
水果Fruit

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 556 kcal
蛋白质 Protein: 33 g
脂肪 Fat: 21 g
碳水化合物 Carbs: 66 g



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.9星期二
Tue

午餐
Lunch
Set Meal A

咖喱鸡40g
Chicken curry

地中海番茄浓汤60g
Mediterranean tomato soup

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 543 kcal
蛋白质 Protein: 32 g
脂肪 Fat: 19 g
碳水化合物 Carbs: 72 g

香煎文鱼土豆50g
Salmon and potato

蜂蜜红薯泥 30g
Roasted sweet potatoes

蒜香西兰花30g
Garlic broccoli

酸奶Yogurt
水果Fruit

面
Noodles

鸡肉番茄鸡蛋刀削面/煎蛋50g/生菜50g
Sliced noodles with tomato and egg
(面条150g番茄鸡蛋60g)

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 442.5kcal
蛋白质 Protein: 28.5g
脂肪 Fat: 22.3g
碳水化合物 Carbs: 31.0g

午餐
Lunch
Set Meal B

茄汁大虾
Shrimp in Tomato Sauce

绿叶菜50g
Sautéed Green Vegetable

营养成分
Nutritional Analysis

总热量 Cal: 442.5 kcal
蛋白质 Protein: 28.5 g
脂肪 Fat: 22.3 g
碳水化合物 Carbs: 31.0 g

孜然牛肉丁丁
Diced beef

番茄鸡蛋汤100g
Tomato Egg Soup

清蒸葱油豆腐50g
Steamed tofu

酸奶Yogurt
水果Fruit



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.10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
	洋葱猪肉饭50g Onion Pork Rice	大葱土豆汤100g Potato soup		
	咖喱土豆45g Curry potatoes	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	豚骨拉面/鸡蛋/绿叶菜 Tonkotsu Ramen (Pork Bone Broth) (面条150g猪肉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 Yu-Shiang Shredded Pork	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
	小酥肉 Crispy Fried Pork	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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.11星期四
Thu

午餐 Lunch Set Meal A	意大利肉酱面50g Spaghetti bolognaise	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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.12星期五
Fri

午餐
Lunch
Set Meal A

法式黄油翅根
French Butter Chicken Wings

法式奶油炖菜
French Cream Stew

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

法式黑松露奶油烩饭
French Black Truffle Cream Risotto

法式海鲜汤
French Seafood Soup

法式普罗旺斯色拉
French Provencal Salad

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

白灼虾50g
Boiled 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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.15星期一
Mon

午餐 Lunch Set Meal A	唐扬粉鱼柳佐塔塔酱 50g Karaage-Style Fish Fillet with Tartar Sauce	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 Chunks	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 Rib and Winter Melon Soup		
	清炒娃娃菜50g Stir-fried Baby Bok Choy	酸奶Yogurt 水果Fruit		



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.16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

墨西哥牛肉薄饼50g
Beef Quesadilla

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

蒜香排骨50g
Garlic Spare Ribs

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

红烧鸭块55g
Braised Duck with Soy Sauce

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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.17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 Onion and 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
	奶酪焗鸡肉45g Cheesy Baked Chicken	意式烩时蔬 35g Italian Braised Vegetables		
	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
	青椒炒蛋 Scrambled Eggs with Green Peppers	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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.18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 Thyme Roasted Vegetables		
	清炒生菜30g Stir-fried Lettuce	酸奶Yogurt 水果Fruit		
面 Noodles	西红柿牛腩面/小青菜/卤蛋 Tomato Beef Brisket 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 Stir-fried Yam with Wood Ear Mushrooms	酸奶Yogurt 水果Fruit		

低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.22星期一
Mon

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
	黑椒鸡块50g Black Pepper Chicken Nuggets	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	蜜汁猪排 Honey Glazed Pork Chop	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
	棒棒鸡 Bang Bang Chicken	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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.23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

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

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

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 Leg

绿叶菜55g
Sautéed green vegetable

茼蒿木耳炒肉片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

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



低龄食堂菜单 Lower School Menu



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.24星期三
Wed

午餐
Lunch
Set Meal A

意式奶油鳕鱼排 40g
Italian Cream Cod Fillet

地中海番茄浓汤100g
Mediterranean tomato soup

苹果印尼炒饭40g
Indian-style fried rice

百里香烤甜椒40g
Roasted bell pepper

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

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

水煮肉片50g
Slices pork with homemade sauce

白菜豆腐虾皮汤100g
Tofu vegetable soup

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

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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.25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

蒜薹肉片55g
Stir-fried Pork Slices with Garlic
Scapes

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



南通惠立学校
Hiba Academy Nantong
Wellington College Education

日期/菜单
Date/Menu

6.26星期五
Fri

午餐
Lunch
Set Meal A

番茄芝士焗龙利鱼 50g
Baked Basa Fillet with Tomato and Cheese

黑椒牛肉通心粉50g
Black Pepper Beef Pasta

蒜香西兰花45g
Garlic Broccoli

希腊柠檬鸡汤100g
Greek lemon chicken soup

咖喱土豆 40g
Curried potatoes

酸奶Yogurt
水果Fruit

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

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

红烧大排55g
Braised pork chop

肉沫蒸蛋50g
Steamed egg with minced pork

芹菜炒腐竹45g
Stir-fried celery

绿叶菜55g
Sautéed green vegetable

平菇菠菜鸡蛋汤100g
Spinach mushroom egg soup

酸奶 Yogurt
水果 Fruit

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

