BREAKFAST

早餐

MENU
菜 单



2026年11月
November
2026

16 Nov	17 Nov	18 Nov	19 Nov	20 Nov
玉米糯米粥 Sweet Corn & Glutinous Rice Porridge	南瓜小米粥 Pumpkin and Millet Porridge	白粥 Plain Porridge	蔬菜疙瘩汤面 Vegetable Dough Drop Soup	糯米红枣粥 Red Date Porridge
煎蛋 0 Fried Egg	茶叶蛋 0 Tea Egg	牛奶炒蛋 0 Scrambled Eggs	白水蛋 0 Boiled Egg	蒸水蛋 0 Steamed Egg
凉拌木耳 Mixed Fungus with Oil	醋拌老三样 Vinegar Pickled Cucumber	韩式泡菜 Korean Kimchi	凉拌豆皮 Bean Skin with Vinegar	呛拌生菜 Blanched Lettuce with Hot Oil
小花卷 Small Flower Roll	糖三角 Sugar Bun	酸菜猪肉包 Pickled Vegetables & Pork Bun	小馒头 Small Steamed Bun	酱香饼 Pan Cake with Soybean Paste
五谷杂粮 Steamed Mixed Grains	五谷杂粮 Steamed Mixed Grains	五谷杂粮 Steamed Mixed Grains	五谷杂粮 Steamed Mixed Grains	五谷杂粮 Steamed Mixed Grains
土豆炒肉片 Stir-Fried Sliced Pork with Potato	奥尔良烤鸡肉 Orleans Roasted Chicken	早餐肠 Breakfast Sausage	甜椒炒肉丝 Stir-Fried Pork with Pepper	肉末豆腐 Braised Bean Curd with Pork
清炒菜心 Stir-fried Vegetables	清炒土豆丝 Stir-fried Shredded Potatoes	清炒包菜 Stir-fried Cabbage	清炒小白菜 Stir-fried Bok Choy	清炒莴笋 Stir-fried Lettuce

星期WEEK	蛋白质PRO(g)	脂肪FAT(g)	碳水CARB(g)	热量KCAL(kcal)	蛋白质供能比 PROTEIN SUPPLY RATIO	脂肪供能比 FAT SUPPLY RATIO	碳水供能比 CARB SUPPLY RATIO
星期WEEK	29.5	20.8	85.2	662	18%	28%	54%
周一 MON.	33	29.2	119.5	880	16%	30%	54%
周二 TUE.	33	24.3	101.5	763	18%	29%	53%
周三 WED.	42	44.2	107	1000	17%	30%	53%
周四 THU.	31	29.2	118	850	15%	30%	55%

项目 ITEMS	参考值 NRV
蛋白质供能比（占总能量） PROTEIN SUPPLY RATIO	10%~20%
脂肪供能比（占总能量） FAT SUPPLY RATIO	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量） CARB SUPPLY RATIO	50%~65%
年龄段 AGE · 每日能量 DAILY ENERGY	男 M / 女 F（kcal/日 DAILY）
6~8Y	1700 / 1550
9~11Y	2100 / 1900
12~14Y	2450 / 2100
15~17Y	2900 / 2350
18Y	2600 / 2100
3~5Y (Appx)	1250 / 1200

蛋类 EGG · 牛奶 MILK · 海鲜类 SEAFOOD · 坚果类 NUTS · 豆类 SOY · 面粉类 GLUTEN · 蜂蜜 HONEY · 胡椒类 PEPPER · 猪肉 PORK · 鸭肉 DUCK · 牛肉 BEEF · 鸡肉 CHICKEN · 羊肉 BUTTER

所有餐食均配备主食及新鲜水果。蔬菜供应将根据实际供货情况作相应调整。

All meals are served with staple food and fresh fruit. All vegetables are subjects to changes due to availability.

LUNCH

午餐

MENU
菜 单



2026年11月
November
2026

16 Nov

国际餐精选：
International Selection：

牧羊人派
Shepherd's Pie
黑椒炒意面
Stir-fried Black Pepper Pasta
奶油菠菜
Creamed Spinach

中餐精选：
Chinese Selection:

土豆烧排骨
Braised Pork Ribs with Potato
虾仁炒西兰花
Shrimp Stir-fried with Broccoli
白灼生菜
Blanched Lettuce

冬瓜老鸭汤
Old Duck Soup with Winter Melon

17 Nov

国际餐精选：
International Selection：

匈牙利烩猪肉配螺旋面
Hungarian Pork Stew with Fusilli
天妇罗炸蔬菜
Tempura Vegetables
芝士红薯泥
Mashed Sweet Potato with Cheese

中餐精选：
Chinese Selection:

小鸡炖蘑菇
Braised Chicken with Mushrooms
木耳炒五花肉
Pork Belly Stir-fried with Wood Ear Mushroom
蒜肉炒油麦菜
Stir-Fried Vegetables

莲藕排骨汤
Pork Rib Soup with Lotus Root

啊对

18 Nov

国际餐精选：
International Selection：

照烧猪柳
Teriyaki Pork Fillet
蒜味角瓜
Garlic Zucchini
海苔时蔬拌饭
Vegetable Bibimbap with Seaweed

中餐精选：
Chinese Selection:

萝卜炖牛腩
Beef Brisket Stew with Radish
西红柿炒鸡蛋
Tomato Scrambled Eggs
白灼菜心
Blanched Choy Sum

脊骨玉米汤
Pork Bone Soup with Corn

19 Nov

国际餐精选：
International Selection：

味增烤鱼
Baked Fish with Miso
芝士焗蔬菜
Baked Vegetables with Cheese
韩式部队锅
Korean Hot Pot

中餐精选：
Chinese Selection:

口水鸡
Mouthwatering Chicken
粉丝娃娃菜
Baby Cabbage with Glass Noodles
滑炒藕片
Stir-fried Lotus Root

奶油南瓜汤
Pumpkin Soup

20 Nov

国际餐精选：
International Selection：

西生菜、西红柿、酸青瓜
Lettuce, Tomato, Pickle with搭配
鸡肉汉堡
Chicken Burger
炸薯角
French Fries

中餐精选：
Chinese Selection:

红烧肉
Braised Pork Belly
西芹百合炒肉片
Pork Slices Stir-fried with Celery & Lily Bulb
炒小白菜
Stir-fried Bok Choy

紫菜鸡蛋汤
Seaweed & Egg Drop Soup

星期WEEK	蛋白质PRO(g)	脂肪FAT(g)	碳水CARB(g)	热量KCAL(kcal)	蛋白质供能比 PROTEIN SUPPLY RATIO	脂肪供能比 FAT SUPPLY RATIO	碳水供能比 CARB SUPPLY RATIO
周一 MON.	45	47.5	90	973	19%	44%	37%
周二 TUE.	48	62	60	1000	19%	56%	24%
周三 WED.	52	50	63	905	23%	50%	28%
周四 THU.	43	50	70	905	19%	50%	31%
周五 FRI.	44	43	77	875	20%	44%	35%

项目 ITEMS	参考值 NRV
蛋白质供能比（占总能量） PROTEIN SUPPLY RATIO	10%~20%
脂肪供能比（占总能量） FAT SUPPLY RATIO	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量） CARB SUPPLY RATIO	50%~65%
年龄段 AGE · 每日能量 DAILY ENERGY	男 M / 女 F（kcal/日 DAILY）
6~8Y	1700 / 1550
9~11Y	2100 / 1900
12~14Y	2450 / 2100
15~17Y	2900 / 2350
18Y	2600 / 2100
3~5Y (Appx)	1250 / 1200
年龄段 AGE · 每日蛋白质 DAILY PROTEIN	男 M / 女 F（g/日 DAILY）
6~8Y	40
9~11Y	50
12~14Y	65 / 60
15~17Y	75 / 60
18Y	65 / 55
3~5Y (Appx)	30

蛋类 EGG · 牛奶 MILK · 海鲜类 SEAFOOD · 坚果类 NUTS · 豆类 SOY · 面粉类 GLUTEN · 蜂蜜 HONEY · 胡椒类 PEPPER · 猪肉 PORK · 鸭肉 DUCK · 牛肉 BEEF · 鸡肉 CHICKEN · 羊肉 BUTTER

所有餐食均配备主食及新鲜水果。蔬菜供应将根据实际供货情况作相应调整。

All meals are served with staple food and fresh fruit. All vegetables are subjects to changes due to availability.

DINNER

晚餐

MENU
菜　单



2026年11月
November
2026

16 Nov

香茅柠檬烤鸡
Lemongrass Roasted Chicken

香草小番茄
Cherry Tomatoes with Herbs

韩式年糕
Stir-fried Korean Rice Cakes

青椒炒肉丝
Shredded Pork Stir-fried with Green Peppers

鱼香茄子
Stir-Fried Eggplant with Soy Sauce

17 Nov

炸鱼配他他汁
Deep Fried Fish with Tartar Sauce

里昂土豆片
Lyonnaise Potatoes

西式炖菜
Ratatouille

回锅肉
Twice-cooked Pork

彩椒炒豆芽
Stir-fried Bean Sprouts with Bell Pepper

18 Nov

炸猪排
Fried Pork Cutlet

黑醋扒彩椒
Grilled Bell Pepper with Balsamic Vinegar

小面包
Small Bread Roll

宫保鸡丁
Kung Pao Chicken

清炒莴笋片
Stir-fried Lettuce

19 Nov

上校鸡块
Chicken Nuggets

新加坡炒米粉
Singapore-style Fried Rice Vermicelli

什锦香肠炒蔬菜
Mixed Sausage Stir-fried with Vegetables

农家小炒肉
Stir-fried Pork Slices with Chili

芹菜炒香干
Stir-fried Celery with Dried Tofu

星期WEEK	蛋白质PRO(g)	脂肪FAT(g)	碳水CARB(g)	热量KCAL(kcal)	蛋白质供能比 PROTEIN SUPPLY RATIO	脂肪供能比 FAT SUPPLY RATIO	碳水供能比 CARB SUPPLY RATIO
周一 MON.	36	45.2	70	830	17%	49%	34%
周二 TUE.	43	39	35	670	26%	52%	21%
周三 WED.	33	32	50	615	21%	47%	33%
周四 THU.	44	45	72	865	20%	47%	33%

项目 ITEMS	参考值 NRV
蛋白质供能比（占总能量） PROTEIN SUPPLY RATIO	10%~20%
脂肪供能比（占总能量） FAT SUPPLY RATIO	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量） CARB SUPPLY RATIO	50%~65%
年龄段 AGE · 每日能量 DAILY ENERGY	男 M / 女 F（kcal/日 DAILY）
6~8Y	1700 / 1550
9~11Y	2100 / 1900
12~14Y	2450 / 2100
15~17Y	2900 / 2350
18Y	2600 / 2100
3~5Y (Appx)	1250 / 1200
年龄段 AGE · 每日蛋白质 DAILY PROTEIN	男 M / 女 F（g/日 DAILY）
6~8Y	40
9~11Y	50
12~14Y	65 / 60
15~17Y	75 / 60
18Y	65 / 55
3~5Y (Appx)	30

蛋类 EGG　牛奶 MILK　海鲜类 SEAFOOD　坚果类 NUTS　豆类 SOY　面粉类 GLUTEN　蜂蜜 HONEY　胡椒类 PEPPER　猪肉 PORK　鸭肉 DUCK　牛肉 BEEF　鸡肉 CHICKEN　羊肉 BUTTER

所有餐食均配备主食及新鲜水果。蔬菜供应将根据实际供货情况作相应调整。

All meals are served with staple food and fresh fruit. All vegetables are subjects to changes due to availability.

Early Years 儿童餐

MENU 菜 单



2026年11月
November
2026

16 Nov	17 Nov	18 Nov	19 Nov	20 Nov
牧羊人派 Shepherd's Pie	匈牙利烩猪肉配螺旋面 Hungarian Pork Stew with fusilli	照烧猪柳 Teriyaki Pork Fillet	味增烤鱼 Baked Fish with Miso	鸡肉汉堡 Chicken Burger
奶油菠菜 Creamed Spinach	红薯芝士泥 Mashed Sweet Potato with Cheese	萝卜炖牛腩 Braised Beef Brisket with Radish	芝士焗蔬菜 Baked Vegetables with Cheese	红烧肉 Braised Pork Belly
虾仁炒西兰花 Stir-fried Shrimp with Broccoli	小鸡炖蘑菇 Braised Chicken with Mushrooms	西红柿炒鸡蛋 Tomato Scrambled Eggs	口水鸡(儿童版) Poached Chicken with Sauce（Early Years Special）	西芹百合炒肉片 Pork Slices Stir-fried with Celery & Lily Bulb
白灼生菜 Blanched Lettuce	蒜肉炒油麦菜 Stir-Fried Vegetables	白灼菜心 Blanched Choy Sum	粉丝娃娃菜 Baby Cabbage with Glass Noodles	炒小白菜 Stir-fried Bok Choy
冬瓜老鸭汤 Old Duck Soup with winter Melon	莲藕排骨汤 Pork Rib Soup with Lotus Root	脊骨玉米汤 Pork Bone Soup with Corns	奶油南瓜汤 Pumpkin Soup	紫菜鸡蛋汤 Seaweed & Egg Drop Soup
蔬菜疙瘩汤面 Vegetable dough drop Soup	糖三角 Sugar Bun	酸菜猪肉包 Pickled Vegetable & Pork Buns	小馒头 Small Steamed Bun	酱香饼 Pan Cake with Soybean Paste
酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt
小橘子 Small Orange	小猕猴桃 Small Kiwi	小葡萄 Small Grape	小梨子 Diced Pear	小香蕉 Small Banana

星期WEEK	蛋白质PRO(g)	脂肪FAT(g)	碳水CARB(g)	热量KCAL(kcal)	蛋白质供能比 PROTEIN SUPPLY RATIO	脂肪供能比 FAT SUPPLY RATIO	碳水供能比 CARB SUPPLY RATIO
周一 MON.	45	47.5	90	973	19%	44%	37%
周二 TUE.	48	62	60	1000	19%	56%	24%
周三 WED.	52	50	63	905	23%	50%	28%
周四 THU.	43	50	70	905	19%	50%	31%
周五 FRI.	44	43	77	875	20%	44%	35%

项目 ITEMS	参考值 NRV
蛋白质供能比（占总能量） PROTEIN SUPPLY RATIO	10%~20%
脂肪供能比（占总能量） FAT SUPPLY RATIO	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量） CARB SUPPLY RATIO	50%~65%
年龄段 AGE · 每日能量 DAILY ENERGY	男 M / 女 F（kcal/日 Daily）
6~8Y	1700 / 1550
9~11Y	2100 / 1900
12~14Y	2450 / 2100
15~17Y	2900 / 2350
18Y	2600 / 2100
3~5Y (Appx)	1250 / 1200

蛋类 EGG · 牛奶 MILK · 海鲜类 SEAFOOD · 坚果类 NUTS · 豆类 SOY · 面粉类 GLUTEN · 蜂蜜 HONEY · 胡椒类 PEPPER · 猪肉 PORK · 鸭肉 DUCK · 牛肉 BEEF · 鸡肉 CHICKEN · 羊肉 BUTTER

See our food

所有餐食均配备主食及新鲜水果。蔬菜供应将根据实际供货情况作相应调整。

All meals are served with staple food and fresh fruit. All vegetables are subjects to changes due to availability.