BREAKFAST

早餐

MENU
菜 单



2026年11月
November
2026

9 Nov	10Nov	11 Nov	12 Nov	13 Nov
红枣糯米粥 Red Date and Glutinous Rice Porridge	打卤面 Noodles with Gravy	南瓜小米粥 Pumpkin Millet Porridge	红豆粥 Red Bean Porridge	鲜肉馄饨面 Fresh Meat Wonton Noodles
茶叶蛋 Tea Egg	白水蛋 Boiled Egg	煎蛋 Fried Egg	火腿炒蛋 Ham Scrambled Eggs	蒸蛋糕 Steamed Egg
凉拌木耳 Wood Ear Mushroom with Soy Sauce	腐竹拌西芹 Tofu Skin with Celery Salad	醋泡黄瓜 Vinegar Pickled Cucumber	粉丝拌豆芽 Glass Noodles with Bean Sprouts Salad	呛生菜 Blanched Lettuce with Hot Oil
小馒头 Small Steamed Bun	紫薯卷 Purple Sweet Potato Roll	葱油饼 Scallion Oil Pancake	小花卷 Small Flower Roll	鸡蛋软饼 Egg Soft Pancake
蒸玉米 Steamed Corn	蒸山药 Steamed Chinese Yam	蒸红薯 Steamed Sweet Potato	蒸南瓜 Steamed Pumpkin	蒸紫薯 Steamed Purple Sweet Potato
早餐肠 Breakfast Sausage	香菇炒肉片 Stir-fried Pork with Mushroom	土豆炒肉丝 Stir-Fried Pork with Potato	四季豆炒肉末 Green Beans Stir-fried Minced Beef	奥尔良烤鸡肉 Orleans Roasted Chicken
清炒小白菜 Stir-fried Bok Choy	白灼生菜 Blanched Lettuce	豉油西兰花 Stir-fried Broccoli	清炒油麦菜 Stir-fried Vegetable	清炒玉米粒 Stir-fried Corn Kernels

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.	29.5	20.8	85.2	662	18%	28%	54%
周二 TUE.	33	29.2	119.5	880	16%	30%	54%
周三 WED.	33	24.3	101.5	763	18%	29%	53%
周四 THU.	42	44.2	107	1000	17%	30%	53%
周五 FRI.	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

9 Nov

国际餐精选：
International Selection：

黑椒时蔬炒牛柳
Stir-fried Black Pepper with Beef Tenderloin
法式炖菜
Ratatouille
炸薯条
French Fries

中餐精选：
Chinese Selection：

芋头红烧肉
Braised Pork with Taro
胡萝卜炒肉片
Carrot Stir-fried Pork Slices
清炒菜心
Stir-fried Choy Sum

玉米脊骨汤
Pork Bone Soup with Corn

10 Nov

国际餐精选：
International Selection：

美式烧烤鸡翅根
BBQ Chicken Wing Drumettes
黄油时蔬
Buttered Seasonal Vegetables
黄油小紫薯块
baked Sweet Potato Cubes

中餐精选：
Chinese Selection：

酸甜鱼块
Sweet and Sour Fish Cubes
五花肉炒香干
Pork Belly Stir-fried Dried Tofu
醋溜包菜
Stir-Fried Vegetables

罗宋汤
Russian Soup

11 Nov

国际餐精选：
International Selection：

勃艮第牛肉
Braised Beef
蒜香法片
Garlic Bread Slices
沙茶酱炒蘑菇
Shacha Sauce with Stir-fried Mushrooms

中餐精选：
Chinese Selection：

锅包肉
Sweet and Sour Pork
火腿炒玉米粒
Ham Stir-fried Corn Kernels
山药炒香葱
Yam Stir-fried Scallion

粉丝鸡汤
Chicken Bone Soup

12 Nov

国际餐精选：
International Selection：

菲律宾烩猪肉
Filipino Braised Pork
安娜土豆
Potatoes Anna
醋拌紫包菜
Vinegar Red Cabbage Salad

中餐精选：
Chinese Selection：

新疆大盘鸡
Braised Chicken
酸菜焖粉条
Pickled Cabbage Braised Glass Noodles
蒜香油菜
Stir-fried Vegetable

冬瓜肉片汤
Pork Slice Soup with Winter Melon

13 Nov

国际餐精选：
International Selection：

香肠披萨
Pepperoni Pizza
茄汁螺旋面
Fusilli with Tomato Sauce
北非烩蔬菜
Stewed Vegetables

中餐精选：
Chinese Selection：

蜜汁叉烧
Honey Char Siu
香菇扒菜胆肉末
Braised Baby Bok Choy with Shiitake
酸辣藕丁
Hot and Sour Lotus Root Cubes

西红柿鸡蛋汤
Tomato Soup with Egg

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

9 Nov

水煮肉片
Sichuan Boiled Pork in Chilli Oil

葱油白灼油麦菜
Stir-fried Romaine Lettuce

日式烤鸡
Japanese Yakitori

青酱意面
Stir-fried Noodle with Pesto

咖喱蔬菜
Curried Vegetables

10 Nov

泰式虾饼
Thai Shrimp Cake

培根洋葱炒土豆
Bacon Onion Stir-fried Potatoes

日式炒乌冬
Japanese Stir-fried Udon Noodles

豆豉青蒜炒五花
Black Bean with Green Pepper and Pork Belly

蒜香线豆
Garlic Green Beans

11 Nov

卤鸡腿
Braised Chicken Leg

干锅土豆片
Stir-fried Dry Potato Slices

意大利肉丸子
Braised Italian Meatballs

意式烩饭
Italian Risotto

香草扒口蘑
Italian Herb Grilled Mushrooms

12 Nov

火腿芝士三明治
Ham Cheese Sandwich

蒙古芝士烤鸡
Chicken Steak with Cheese

京酱肉丝
Braised Shredded Pork in Bean Sauce

西红柿炒蛋
Tomato Scrambled Eggs

烤红薯
Baked Sweet Potato

13 Nov

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

9 Nov	10 Nov	11 Nov	12 Nov	13 Nov
时蔬炒牛柳 Stir-fried Vegetables with Beef Tenderloin	美式烧烤鸡翅根 BBQ Chicken Wing Drumettes	勃艮第牛肉 Braised Beef	菲律宾烩猪肉 Filipino Braised Pork	香肠披萨 Pepperoni Pizza
法式炖菜 Ratotouille	黄油时蔬 Buttered Seasonal Vegetables	沙茶酱炒蘑菇 Shacha Sauce Stir-fried Mushrooms	安娜土豆 Potatoes Anna	茄汁螺旋面 Fusilli with Tomato Sauce
芋头红烧肉 Braised Pork with Taro	酸甜鱼块 Sweet and Sour Fish Cubes	锅包肉 Sweet and Sour Pork	新疆大盘鸡 Braised Chicken	蜜汁叉烧 Honey Char Siu
清炒菜心 Stir-fried Choy Sum	醋溜包菜 Stir-Fried Vegetables	山药炒香葱 Yam Stir-fried Scallion	蒜香油菜 Stir-fried Vegetables	香菇扒菜胆肉末 Braised Baby Bok Choy with Shiitake
玉米脊骨汤 Pork Bone Soup with Corns	罗宋汤 Russian Soup	粉丝鸡汤 Chicken Bone Soup	冬瓜肉片汤 Pork Slices Soup with Winter Melon	西红柿鸡蛋汤 Tomato Soup with Egg
小馒头 Small Steamed Bun	紫薯卷 Sweet Potato Roll	油炸糕 Fried Cake	小花卷 Small Flower Roll	蒸紫薯 Steamed Purple Sweet Potato
酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt
小梨子 Small Pear	小香蕉 Small Banana	小葡萄 Diced Grape	小橘子 Small Orange	小猕猴桃 Small Kiwi

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.