

International
国际餐Lunch Menu
午餐菜单



九月
September
2026

14 - Sep

烤苹果南瓜汤
Roasted Apple with pumpkin Soup

咖喱鸡
Curry Chicken with Potatoes

黄油时蔬
Butter Vegetable

凯撒沙拉
Caesar Salad

蒜蓉法片
Garlic Crostini

15 -Sep

意大利蔬菜汤
Minestrone

泰式烤鱼
Roasted fish with Sweet&chilli
sauce

蜂蜜烤南瓜
Baked pumpkin with honey

油醋汁拌紫甘蓝
Purple Cabbage Salad with
Vinaigrette

茄汁意面
Spaghetti Napolitana

16 -Sep

德式土豆汤
German Potato Soup

俄罗斯烩牛肉
Beef Stroganoff

芝士焗西兰花
Broccoli Au Gratin

意式黑醋蔬菜沙拉
Italian Balsamic Vegetable
Salad

肉酱斜管面
Pene Bolognese

17 -Sep

奶油蘑菇汤
Cream of Mushroom Soup

菲律宾烩鸡肉
Chicken Adobo

香草扒蔬菜
Herb-Grilled Vegetables

沙拉米肠生菜沙拉
Salami & Lettuce Salad

农夫烤土豆
Farmer-Style Baked Potato

18 -Sep

匈牙利牛肉汤
Hungarian Beef Goulash Soup

日式烤鸡
Chicken Teriyaki

芝士焗番茄
Tomato Au Gratin

扒蔬菜沙拉
Grilled Vegetable Salad

里昂土豆片
Lyonnaise Potatoes

WEEK	MEAL	MEAT(g)	VEGGIE(g)	STAPLE(g)	SOUP(ml)	CALORIE (kcal)	Protein(g)	FAT(g)	CARB(g)	PRO Supply (%)	FAT Supply (%)	CARB Supply (%)
周一Mon	国际INT	100.0	200.0	250.0	250.0	821.9	36.3	29.8	103.7	18	33	50
周二Tue	国际INT	100.0	200.0	250.0	250.0	738.2	36.3	18.8	105.7	20	23	57
周三Wed	国际INT	100.0	200.0	250.0	250.0	772.7	33.7	28.9	95.7	17	34	50
周四Thu	国际INT	100.0	200.0	250.0	250.0	815.3	38.0	30.7	97.7	19	34	48
周五Fri	国际INT	100.0	200.0	250.0	250.0	753.0	33.5	25.0	99.0	18	30	53

项目Content	参考值Reference
蛋白质供能比Protein Supply Ratio（占总能量）	10%~20%
脂肪供能比Fat Supply Ratio（占总能量）	20%~30%
碳水化合物供能比Carb Supply Ratio（占总能量）	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
DAIRY



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
DUC
K



牛肉
BEEF



鸡肉
CHICKEN



羊肉
BUTTER

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

chinese
中餐

Lunch Menu
午餐菜单



九月
September
2026

14 - Sep

- 

香菇土鸡汤
Chicken & Mushroom Soup
- 

话梅烧小排
Braised Pork Ribs with Preserved Plums
- 

青椒肉丝
Sautéed Shredded Pork with Green Peppers
- 

番茄炒鸡蛋
Tomato Scrambled Eggs
- 蒜蓉炒油麦菜
Sautéed Chinese Lettuce with Garlic

15 -Sep

- 

白萝卜排骨汤
Pork Rib Soup with Daikon
- 

小鸡炖蘑菇
Braised Chicken with Mushrooms
- 

玉米胡萝卜炒虾仁
Stir-Fried Shrimp with Corn & Carrot
- 地三鲜
Stir-Fried Potato, Eggplant and Green Pepper
- 白灼菜心
Blanched Choy Sum

16 -Sep

- 

番茄鸡蛋汤
Tomato & Egg Soup
- 

胡萝卜土豆炖牛腩
Braised Beef Brisket with Carrot & Potato
- 

农家小炒肉
Stir-Fried Pork with Green Chili
- 小炒南瓜片
Stir-Fried Pumpkin Slices
- 剁椒蒸娃娃菜
Steamed Baby Cabbage with Chopped Chili

17 -Sep

- 

海带脊骨汤
Pork Spine Soup with Kelp
- 

菠萝咕嚕肉
Sweet & Sour Pork with Pineapple
- 

香菇红枣蒸滑鸡
Steamed Chicken with Shiitake Mushrooms & Red Dates
- 

黄瓜炒火腿片
Stir-Fried Ham Slices with Cucumber
- 醋溜大白菜
Stir-Fried Chinese Cabbage with Vinegar Sauce

18 -Sep

- 

紫菜蛋花汤
Seaweed & Egg Drop Soup
- 

红薯粉蒸肉
Steamed Pork with Rice Flour & Sweet Potato
- 

金汤鱼片
Poached Fish Fillet in Golden Soup
- 木耳炒藕片
Stir-Fried Lotus Root with Black Fungus
- 蒜蓉炒小油菜
Stir-Fried Baby Bok Choy with Garlic

星期	餐别	荤菜(g)	素菜(g)	主食(g)	汤(ml)	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水(g)	蛋白供能(%)	脂肪供能(%)	碳水供能(%)
周一	中餐	200.0	200.0	250.0	250.0	841.9	46.7	30.7	94.5	22.0	33.0	45.0
周二	中餐	200.0	200.0	250.0	250.0	841.3	49.7	27.5	98.1	24.0	29.0	47.0
周三	中餐	200.0	200.0	250.0	250.0	834.9	44.5	26.9	100.8	21.0	29.0	48.0
周四	中餐	200.0	200.0	250.0	250.0	854.1	45.7	29.9	100.8	21.0	32.0	47.0
周五	中餐	200.0	200.0	250.0	250.0	831.4	44.8	24.1	106.1	22.0	26.0	51.0

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



蛋类
EGG



牛奶
DAIRY



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
DUC
K



牛肉
BEEF



鸡肉
CHICKEN



羊肉
BUTTER

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

chinese
幼儿园Lunch Menu
午餐菜单



九月
September
2026

14 - Sep

-  烤苹果南瓜汤
Roasted Apple with pumpkin Soup
-  咖喱鸡
Curry Chicken with Potatoes
-  甜椒肉丝
Sauteed Shredded Pork with Bell Peppers
-  番茄炒鸡蛋
Tomato Scrambled Eggs
-  黄油时蔬
Butter Vegetable
-  紫薯包
Purple Sweet Potato Bun
-  酸奶
Yogurt
-  小香蕉
Small Banana

15 -Sep

-  白萝卜排骨汤
Pork Rib Soup with Daikon
-  泰式烤鱼
Roasted fish with Sweet&chilli sauce
-  小鸡炖蘑菇
Braised Chicken with Mushrooms
-  油醋汁拌紫甘蓝
Purple Cabbage Salad with Vinaigrette
-  白灼菜心
Blanched Choy Sum
-  小笼包
Steamed Pork Stuffed Bun
-  果汁
Juice
-  白瓜块
Elizabeth Melon Cubes

16 -Sep

-  番茄鸡蛋汤
Tomato & Egg Soup
-  胡萝卜土豆炖牛腩
Braised Beef Brisket with Carrot & Potato
-  芝士焗西兰花
Broccoli Au Gratin
-  小炒南瓜片
Stir-Fried Pumpkin Slices
-  肉酱斜管面
Pene Bolognese
-  酱香饼
Spicy Soy Sauce Pancake
-  酸奶
Yogurt
-  无籽葡萄
Seedless Grapes

17 -Sep

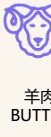
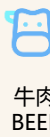
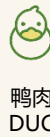
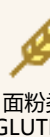
-  海带脊骨汤
Pork Spine Soup with Kelp
-  菠萝咕嚕肉
Sweet & Sour Pork with Pineapple
-  菲律宾烩鸡肉
Chicken Adobo
-  黄瓜炒火腿片
Stir-Fried Ham Slices with Cucumber
-  醋溜大白菜
Stir-Fried Chinese Cabbage with Vinegar Sauce
-  花卷
Steamed Twisted Roll
-  果汁
Juice
-  猕猴桃块
Kiwi Cubes

18 -Sep

-  紫菜蛋花汤
Seaweed & Egg Drop Soup
-  红薯粉蒸肉
Steamed Pork with Rice Flour & Sweet Potato
-  里昂土豆片
Lyonnaise Potatoes
-  木耳炒藕片
Stir-Fried Lotus Root with Black Fungus
-  蒜蓉炒小油菜
Stir-Fried Baby Bok Choy with Garlic
-  红豆包
Red Bean Bun
-  酸奶
Yogurt
-  苹果小块
Apple Cubes

日期	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水(g)	热量(kcal)	蛋白供能%	脂肪供能%	碳水供能%
周一	19.1	18.1	62.9	491	15.6	33.2	51.3
周二	21.4	15.5	57.5	455	18.8	30.7	50.5
周三	20.6	21.3	68.6	548	15.0	34.9	50.0
周四	19.8	17.0	58.9	468	16.9	32.7	50.4
周五	19.8	20.6	66.5	531	14.9	34.9	50.1

项目	参考值
蛋白质供能比（占总能量）	10%~20%
脂肪供能比（占总能量）	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量）	50%~65%
年龄段·每日能量	男 / 女（kcal/日）
6~8岁	1700 / 1550
9~11岁	2100 / 1900
12~14岁	2450 / 2100
15~17岁	2900 / 2350
18岁	2600 / 2100
3~5岁（约）	1250 / 1200



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

Dinner

晚餐

Menu

菜单

九月

September

2026

14 - Sep

-  鳕鱼排
Deep-Fried Cod Fillet
-  香干炒回锅肉
Twice-Cooked Pork with Dried Beancurd
-  蒜蓉粉丝拌金针菇
Garlic Vermicelli with Enoki Mushrooms
-  玉米红腰豆沙拉
Corn & Red Kidney Bean Salad
-  韩式拌饭
Korean Bibimbap

15 -Sep

-  水煮肉片
Poached Pork Slices in Spicy Broth
-  肉末蒸蛋
Steamed Egg Custard with Minced Pork
-  腐竹拌木耳
Bean Curd Sticks & Black Fungus Salad
-  芝士红薯泥
Baked Mashed Sweet Potato with Cheese
-  墨西哥鸡肉卷饼
Mexican Chicken Burrito

16 -Sep

-  黄豆焖猪蹄
Braised Pork Knuckle with Soybeans
-  奥尔良烤鸡翅
Orleans-Style Roasted Chicken Wings
-  骨肉相连
Grilled Chicken-on-Bone Skewers
-  五彩凉皮
Five-Colored Cold Noodles
-  芝士火腿三明治
Ham & Cheese Sandwich

17 -Sep

-  广式烤叉烧
Cantonese Roast Pork
-  宫保鸡丁
Stir-Fried Diced Chicken with Peanuts & Chili
-  孜然烤小土豆
Cumin-Roasted Baby Potatoes
-  果蔬沙拉
Fruit & Vegetable Salad
-  西式炒饭
Western-Style Fried Rice

星期	餐别	荤菜(g)	素菜(g)	主食(g)	汤(ml)	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水(g)	蛋白供能(%)	脂肪供能(%)	碳水供能(%)
周一	晚餐	200.0	200.0	250.0	0.0	849.7	51.0	27.0	100.7	24.0	29.0	47.0
周二	晚餐	200.0	200.0	250.0	0.0	897.5	50.0	33.2	99.7	22.0	33.0	44.0
周三	晚餐	300.0	100.0	250.0	0.0	1019.6	61.0	43.1	97.0	24.0	38.0	38.0
周四	晚餐	200.0	200.0	250.0	0.0	838.4	41.3	28.3	104.7	20.0	30.0	50.0

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

-  蛋类
EGG
-  牛奶
DAIRY
-  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
DUC
K
-  牛肉
BEEF
-  鸡肉
CHICKEN
-  羊肉
BUTTER

每日晚餐都配有米饭和汤（当日主食是面食除外）

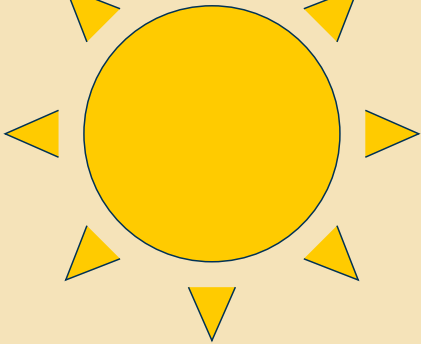
Dinner is served with rice and soup daily, except on days when noodles are the main staple.

Breakfast

早餐

Menu

菜单



九月

September

2026

14 - Sep

-  玉米鸡肉粥
- Chicken & Corn Congee
-  白水蛋
- Boiled Egg
-   猪肉锅贴
- Pan-Fried Pork Dumplings
-  红豆包
- Red Bean Bun
-  奥尔良烤鸡肉
- Roasted Orleans Chicken
- 蒸山药
- Steamed Chinese Yam
- 清炒小油菜
- Stir-Fried Baby Bok Choy
- 白灼生菜
- Blanched Lettuce

15 -Sep

- 小米南瓜粥
- Millet & Pumpkin Congee
-  煎蛋
- Fried Egg
- 土豆饼
- Hash Browns
-   烧卖
- Siu Mai
-  京酱肉丝
- Stir-Fried Shredded Pork with Sweet Bean Sauce
- 蒸红薯
- Steamed Sweet Potato
- 蒜香油麦菜
- Stir-Fried Leaf Lettuce with Garlic
- 炒时蔬
- Stir-Fried Seasonal Vegetables

16 -Sep

-  皮蛋瘦肉粥
- Preserved Egg & Pork Congee
-  卤鸡蛋
- Marinated Egg
-  酱香饼
- Spicy Soy Sauce Pancake
-  豆沙软饼
- Soft Red Bean Paste Pancake
-  早餐肠
- Breakfast Sausage
- 蒸南瓜
- Steamed Pumpkin
- 凉拌海带丝
- Cold Shredded Kelp Salad
- 小炒口蘑
- Stir-Fried Button Mushrooms

17 -Sep

- 红豆粥
- Red Bean Congee
-  咸鸭蛋
- Salted Duck Egg
-   小笼包
- Steamed Pork Stuffed Bun
-  花卷
- Steamed Twisted Roll
-  炸鸡柳
- Deep-Fried Chicken Strips
- 蒸玉米
- Steamed Corn
- 清炒西兰花
- Stir-Fried Broccoli
- 炆拌土豆丝
- Cold Spicy Shredded Potato

18 -Sep

-  鱼片粥
- Fish Fillet Congee
-  茶叶蛋
- Tea Egg
-  葱油饼
- Scallion Pancake
-  油炸糕
- Deep-Fried Rice Cake
-  香煎鸡胸
- Pan-Seared Chicken Breast
- 蒸地瓜
- Steamed Sweet Potato
- 上汤娃娃菜
- Baby Bok Choy in Broth
- 金钱黄瓜
- Sliced Cucumber Salad

日期	蛋白质	脂肪	碳水	热量	蛋白 %	脂肪 %	碳水 %
周一	50.1	31.5	125.4	985	20.3	28.8	50.9
周二	33.6	29.3	130.2	918	14.6	28.7	56.7
周三	44.8	31.3	101.1	864	20.7	32.6	46.8
周四	51.4	29.2	204.8	1288	16	20.4	63.6
周五	66	33.2	149.5	1160	22.8	25.8	51.6

项目	参考值
蛋白质供能比（占总能量）	10%~20%
脂肪供能比（占总能量）	20%~30%
碳水化合物供能比（占总能量）	50%~65%
年龄段·每日能量	男 / 女（kcal/日）
6~8岁	1700 / 1550
9~11岁	2100 / 1900
12~14岁	2450 / 2100
15~17岁	2900 / 2350
18岁	2600 / 2100
3~5岁（约）	1250 / 1200



蛋类
EGG



牛奶
DAIRY



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
DUC
K



牛肉
BEEF



鸡肉
CHICKEN



羊肉
BUTTER

Daily breakfast is served with milk, soy milk, a variety of small dishes, fruit juice, jam and bread.
每日早餐均配有牛奶、豆浆、各种小菜、果汁、水果茶、果酱和面包。