

BREAKFAST

早餐 MENU 菜单



2026年9月
September
2026

21 Sep

22 Sep

23 Sep

24 Sep

25 Sep

糯米粥 Glutinous Rice Congee	鸡肉香菇粥 Chicken & Shiitake Mushroom Congee	二米粥 Two-Grain Rice Congee	虾仁青菜粥 Shrimp & Vegetable Congee	
肉末蒸水蛋 Steamed Egg with Minced Pork	白水蛋 Boiled Egg	煎蛋 Fried Egg	茶叶蛋 Tea Egg	
素馅饼 Vegetable Stuffed Pancake	小笼包 Steamed Pork Buns	扬州炒饭 Yangzhou Fried Rice	油炸糕 Fried Cake	
早餐肠 Breakfast Sausage	煎火腿 Pan-Fried Ham	鸡米花 Chicken Popcorn	芹菜香干炒肉丝 Stir-Fried Pork with Celery & Dried Tofu	
蒸红薯 Steamed Sweet Potato	蒸玉米 Steamed Corn Sauce	蒸山药 Steamed Chinese Yam	蒸地瓜 Steamed Sweet Potato	
油渣炒菜心 Stir-Fried Choy Sum with Pork Cracklings	蒜蓉炒豆角 Stir-Fried Green Beans with Garlic	香菇炒小油菜 Stir-Fried Baby Bok Choy with Shiitake	西红柿炒蛋 Tomato Scrambled Eggs	
炆生菜 Mixed Lettuce	醋拌黄瓜 Vinegar Cucumber Salad	凉拌干丝 Tofu Skin Salad	木耳拌腐竹 Black Fungs & Tofu Skin Salad	

餐次	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	19.5132	36.36	65.3268	595	16.1	30.0	53.9
周二	21.3304	35.16	59.186	576	19.5	30.0	50.5
周三	22.4224	50.228	91.4496	612	18.2	29.0	52.8
周四	30.3	22.3	75.3	623	19.5	30.0	50.5
周五							

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
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9月
September
2026

21 Sep

22 Sep

23 Sep

24 Sep

25 Sep

- 冬瓜海带猪骨汤
Pork Bone Soup with Kelp
- 台湾三杯鸡
Braised Chicken with Soy Sauce
- 美式烤排骨
American-Style BBQ Pork Ribs
- 虾仁蒸鸡蛋
Steamed Egg with Shrimp
- 焗烤花椰菜
Baked Cauliflower
- 什锦香肠沙拉
Mixed Sausage Salad
- 香菇炒小油菜
Stir-Fried Baby Bok Choy with Shiitake

- 莲藕排骨汤
Pork Rib Soup with Lotus Root
- 番茄炖牛腩
Braised Beef Brisket with Tomato
- 米兰煎猪扒
Milanese Pan-Fried Pork Chop
- 西芹炒扇贝肉
Stir-Fried Scallops with Celery
- 苦瓜炒鸡蛋
Stir-Fried Bitter Melon with Eggs
- 地中海烤蔬菜
Roasted Vegetables
- 华道夫鸡肉沙拉
Waldorf Chicken Salad

- 罗宋汤
Russian Borscht
- 糖醋里脊
Sweet & Sour Pork Tenderloin
- 托斯卡纳煎鸡胸
Tuscan Pan-Seared Chicken Breast
- 西红柿炒鸡蛋
Tomato Scrambled Eggs
- 芝士焗红薯泥
Baked Mashed Sweet Potato with Cheese
- 什锦香草烤蘑菇
Mixed Herb Roasted Mushrooms
- 蒜蓉菠菜
Garlic Spinach

- 菌菇粉丝肉片汤
Pork Soup With Mushroom Glass Noodle
- 迷迭香烤鸡
Rosemary Roasted Chicken
- 葱爆肉片
Scallion Stir-Fried Pork Slices
- 西兰花炒虾仁
Stir-Fried Shrimp with Broccoli
- 普罗旺斯炖菜
Ratatouille
- 白菜炖豆腐
Braised Cabbage with Tofu
- 混合蔬菜沙拉
Mixed Green Salad



星期	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	200.0	200.0	250.0	250.0	841.9	32.661	51.57	87.669	19.0	30.0	51.0
周二	200.0	200.0	250.0	250.0	841.3	35.06	50.837	89.403	20.0	29.0	51.0
周三	200.0	200.0	250.0	250.0	834.9	34.44	51.66	86.1	20.0	30.0	50.0
周四	200.0	200.0	250.0	250.0	854.1	31.752	52.92	91.728	18.0	30.0	52.0
周五											

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
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9月
September
2026

21 Sep

22 Sep

23 Sep

24 Sep

25 Sep

上校鸡块 Fried Chicken Nuggets 番茄滑肉片 Sliced Pork with Tomato 酸辣包菜 Spicy & Sour Cabbage 荷兰豆番茄生菜沙拉 Snow Pea Tomato Lettuce Salad 瑞士土豆饼 Swiss Potato Rosti	萝卜丝炖海虾 Braised Shrimp with Shredded Radish 黑椒杏鲍菇炒梅肉 Stir-Fried Pork with Black Pepper King Oyster Mushroom 奶油菠菜 Creamed Spinach 土豆泥配甜辣酱 Mashed Potato with Sweet Chili Sauce 扒鸡肉汉堡 Grilled Chicken Burger	沙茶干锅鸡 Shacha Dry-Pot Chicken 京酱肉丝 Sautéed Shredded Pork with Sweet Bean Sauce 黑椒小番茄 Black Pepper Cherry Tomatoes 吞拿鱼沙拉 Tuna Salad 意式蘑菇烩饭 Mushroom Risotto		
--	--	--	---	---

餐次	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	21.5922	32.4996	57.0969	550	19.4	29.2	51.3
周二	30.3117	46.6578	81.7305	759	19.1	29.4	51.5
周三	26.6662	37.9316	78.0022	662	18.7	26.6	54.7
周四							

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
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9月
September
2026

21 Sep	22 Sep	23 Sep	24 Sep	25 Sep
冬瓜海带猪骨汤 Pork Bone Soup with Kelp	莲藕排骨汤 Pork Rib Soup with Lotus Root	罗宋汤 Russian Borscht	菌菇粉丝肉片汤 Pork Soup With Mushroom Glass Noodle	
台湾三杯鸡 Braised Chicken with Soy Sauce	番茄炖牛腩 Braised Beef Brisket with Tomato	糖醋里脊 Sweet & Sour Pork Tenderloin	迷迭香烤鸡 Rosemary Roasted Chicken	
虾仁蒸鸡蛋 Steamed Egg with Shrimp	米兰煎猪扒 Milanese Pan-Fried Pork Chop	托斯卡纳煎鸡胸 Tuscan Pan-Seared Chicken Breast	葱爆肉片 Scallion Stir-Fried Pork Slices	
焗烤花椰菜 Baked Cauliflower	地中海烤蔬菜 Roasted Vegetables	西红柿炒鸡蛋 Tomato Scrambled Eggs	西兰花炒虾仁 Stir-Fried Shrimp with Broccoli	
香菇炒小油菜 Stir-Fried Baby Bok Choy with Shiitake	白灼菜心 Blanched Choy Sum	芝士焗红薯泥 Baked Mashed Sweet Potato	普罗旺斯炖菜 Ratatouille	
酱香饼 Spicy Soy Sauce Pancake	小笼包 Steamed Pork Stuffed Bun	紫薯包 Purple Sweet Potato Bun	花卷 Steamed Twisted Roll	
酸奶 Yogurt	果汁 Juice	酸奶 Yogurt	果汁 Juice	
无籽葡萄 Seedless Grapes	小香蕉 Small Banana	猕猴桃块 Kiwi Cubes	伊丽莎白瓜块 Elizabeth Melon Cubes	

餐次	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	15.6156	30.03	54.5545	491	15.6	30.0	54.5
周二	17.7472	28.32	48.3328	455	18.8	30.0	51.2
周三	22.1	33.0395	55.25	548	20.0	29.9	50.0
周四	16.1733	28.4229	51.1038	468	16.9	29.7	53.4
周五							

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 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.