

BREAKFAST

早餐

MENU 菜单



2026年9月
September
2026

28 Sep

29 Sep

30 Sep

南瓜粥 Pumpkin Porridge	红豆粥 Red Bean Porridge	鱼片粥 Fish Fillet Porridge		
白水蛋 Boiled Egg	煎蛋 Fried Egg	茶叶蛋 Tea Egg		
小白菜包 Shanghai Greens Bun	小馒头 Small Steamed Bun	糖三角 Sugar Triangle Bun		
酱香饼 Soy Sauce Pancake	猪肉蒸饺 Steamed Pork Dumplings	火腿软饼 Ham Pancake		
烤鸡柳 Roasted Chicken Drumstick	早餐肠 Breakfast Sausage	培根 Bacon		
蒸山药 Steamed Chinese Yam	角瓜炒口蘑 Stir-Fried Zucchini with Mushrooms	清炒包菜 Stir-fried Cabbage		
清炒土豆丝 Stir-fried Shredded Potato	蒸地瓜 Steamed Sweet Potato	蒸南瓜 Steamed Pumpkin		

餐次 Meal	碳水化合物 Carb (g)	蛋白质 Protein (g)	脂肪 Fat (g)	总能量 Energy (kcal)	碳水供能比 Carb %	蛋白质供能比 Protein %	脂肪供能比 Fat %
周一	119.5	43.8	39.7	1010.5	47.3%	17.3%	35.4%
周二	104.5	33.0	39.7	907.3	46.1%	14.5%	39.4%
周三	106.5	35.3	36.1	892.1	47.8%	15.8%	36.4%

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9月
September
2026

28 Sep

29 Sep

30 Sep

International Selection:
国际餐选项:

咖喱鸡肉
Curried Chicken
鳕鱼排
Deep Fried Fish Fillet
蔬菜千层
Vegetable Lasagna

Chinese Selection:
中餐选项:

香芋红烧肉
Braised Pork with Taro
玉米青豆炒肉丁
Stir-fried Vegetable and Pork
豉油菜心
Choy Sum with Oyster Sauce
蚬子冬瓜汤
Clam & Winter Melon Soup

International Selection:
国际餐选项:

墨西哥牛肉塔可
Mexican Tacos with Beef
生菜,芝士,红腰豆,莎莎酱
and Lettuce, Cheese,
Beans and Salsa Sauce
黄油时蔬
Butter Vegetable

Chinese Selection:
中餐选项:

酸甜巴沙鱼
Deep-Fried Fish with
Sweet & Sour Sauce
肉末茄子
Minced Pork with Eggplant
干锅土豆片
Stir-fried Sliced Potatoes
德国扁豆汤
German Lentil Soup

International Selection:
国际餐选项:

烤鸡肉汉堡
Grilled Chicken Burger
炸薯条
French Fries
什锦蔬菜沙拉
Vegetable Salad

Chinese Selection:
中餐选项:

台式卤肉
Taiwanese Style Stewed
Minced Pork
虾米蒸冬瓜
Steamed Winter Melon
with Dried Shrimp
醋溜大白菜
Vinegar-flavored Napa
Cabbage
酸菜白肉粉丝汤
Pickled Cabbage, Pork &
Vermicelli Soup

餐次 Meal	碳水 Carb (g)	蛋白质 Protein (g)	脂肪 Fat (g)	总能量 Energy (kcal)	碳水供能比 Carb %	蛋白质供能比 Protein %	脂肪供能比 Fat %
周一	108.0	36.5	23.0	785.0	55.0%	18.6%	26.4%
周二	108.0	40.5	25.0	819.0	52.7%	19.8%	27.5%
周三	97.0	35.5	20.0	710.0	54.6%	20.0%	25.4%

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9月
September
2026

28 Sep

29 Sep

30 Sep

回锅牛肉 Twice-cooked Beef	英式炸鱼薯条 British Fish & Chips
至尊披萨 Pizza Supreme	时蔬烧肉丸 Stewed Meatballs with Vegetable
青红椒炒笨豆芽 Str-fried Bean Sprouts	苹果醋拌烧椒 Roasted Peppers with Apple Cider Vinegar
黑醋扒彩椒 Grilled Bell Peppers with Balsamic	清炒小唐菜 Stir-fried Shanghai Greens
奶油土豆 Creamy Mashed Potatoes	茄汁意面 Spaghetti with Tomato Sauce



餐次 Meal	碳水 Carb (g)	蛋白质 Protein (g)	脂肪 Fat (g)	总能量 Energy (kcal)	碳水供能比 Carb %	蛋白质供能比 Protein %	脂肪供能比 Fat %
周一	77.0	26.5	19.5	589.5	52.2%	18.0%	29.8%
周二	91.0	29.0	22.0	678.0	53.7%	17.1%	29.2%

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9月
September
2026

28 Sep

29 Sep

30 Sep

蚬子冬瓜汤
Clam & Winter Melon
Soup

咖喱鸡肉
Curry Chicken

鳕鱼排
Deep Fried Fish Fillet

香芋红烧肉
Braised Pork with Taro

玉米青豆炒肉丁
Stir-fried vegetable
and Pork

紫薯包
Purple Sweet Potato Bun

酸奶
Yogurt

小橘子
Small Orange

德国扁豆汤
German Lentil Soup

墨西哥牛肉塔可
Mexican Tacos With Beef

生菜,芝士,红腰豆,莎莎酱
and Lettuce, Cheese,
Beans and Salsa Sauce

酸甜巴沙鱼
Deep-Fried Fish with
Sweet & Sour Sauce

肉末茄子
Minced Pork with
Eggplant

酱香饼
Spicy Soy Sauce Pancake

果汁
Juice

小桃块
Diced Peach

酸菜白肉粉丝汤
Pickled Cabbage, Pork &
Vermicelli Soup

烤鸡肉汉堡
Grilled Chicken Burger

炸薯条
French Fries

台式卤肉
Taiwanese Style Stewed
Minced Pork

虾米蒸冬瓜
Steamed Winter Melon
with Shrimp

小笼包
Steamed Pork Stuffed Bun

酸奶
Yogurt

小香蕉
Small Banana



餐次 Meal	碳水 Carb (g)	蛋白质 Protein (g)	脂肪 Fat (g)	总能量 Energy (kcal)	碳水供能比 Carb %	蛋白质供能比 Protein %	脂肪供能比 Fat %
周一	108.0	36.5	23.0	785.0	55.0%	18.6%	26.4%
周二	108.0	40.5	25.0	819.0	52.7%	19.8%	27.5%
周三	97.0	35.5	20.0	710.0	54.6%	20.0%	25.4%

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

See our food

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.