

10月13日-10月17日1-2年级菜单
G1 to G2 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点 Morning snack	马拉糕 Cantonese sponge cake	黑米糕 Black rice cake	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut	小餐包 Round bread
 套餐 Set menu	元宝烧肉 Quail egg and meat ball with soy sauce	照烧鸡排汉堡 Teriyaki Chicken Burger	红烧肉圆 Stewed pork ball in brown sauce	肉酱意大利两头尖 Spaghetti with meat sauce	肉末蒸蛋 Steamed eggs with meat
	软炸龙利鱼 Fried longli fish	烤鸡腿 Roasted chicken leg	番茄土豆炖牛腩 Braised beef with potato and tomato	烤鸭腿 Roasted duck leg	咖喱毛毛肉 Curried chicken
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	西兰花胡萝卜肉片 Broccoli carrot with meat	葱油萝卜丝 Fried shredded turnip	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom	青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	米饭 Rice	三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	米饭 Rice	胡萝卜 Steamed carrot	米饭 Rice
		藕合 Fried lotus roof Pie		烤土豆 Baked potato	
汤 Soup	罗宋汤 Borsch	豆腐蛋汤 Tofu and egg soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
下午点 Afternoon snack	清水蛋糕 Original Cake	红豆饼 Red bean cake	白糖蜂糕 Sugar cake	小米糕 Millet cake	南瓜糕 Pumpkin cake

10月13日-10月17日3-5年级菜单

G3 to G5 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点 Morning snack	马拉糕 Cantonese sponge cake	黑米糕 Black rice cake	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut	小餐包 Round bread
中餐套餐 Chinese Food Set menu	红烧大肉	番茄土豆炖牛腩	百叶结红烧肉	香酥鸭	粉蒸小排
	Braised pork	Braised beef with potato and tomato	Braised pork with dried tofu	Roasted duck	Steamed pork ribs
	番茄炒蛋	麻辣豆腐	黄瓜木耳炒蛋	芹菜肉末粉丝	西芹腐竹炒肉丝
	Fried eggs with tomatoes	Spicy tofu	Cucumber with wood ear and egg	Fried pork with bean vermicelli and celery	Fried stem lettuce with dried bean and pork
	上海炒酱	芹菜干丝肉丝	花菜胡萝卜肉片	烂糊肉丝	鱼香茄子
	Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	Celery with pork and dry tofu	Cauliflower with pork and carrot	Cabbage and pork	Yu-Shiang Eggplant
	香菇青菜	三丝绿豆芽	葱油萝卜丝	白菜菜炒素	青椒土豆丝
	Green vegetables with mushroom	Fried green bean sprout and green pepper	Fried shredded turnip	Cabbage with gluten and carrot	Fried green pepper and potato
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
	Rice	Rice	Rice	Rice	Rice
面条 Noodles	红烧大排面	本帮酱鸭面	辣肉面	红烧大肉面	菌菇牛肉面
	Pork Chop with soy sauce noodle	Braised duck in sauce noodle	Spicy meat noodle	Braised pork noodle	Beef with mushroom noodle
特色餐 Weekly Special	番茄肉丁烩面鱼儿	番茄肉丁烩面鱼儿	番茄肉丁烩面鱼儿	番茄肉丁烩面鱼儿	番茄肉丁烩面鱼儿
	Short noodle with tomato diced meat	Short noodle with tomato diced meat	Short noodle with tomato diced meat	Short noodle with tomato diced meat	Short noodle with tomato diced meat

10月13日-10月17日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
西餐套餐 western food Set menu 	意大利肉酱面	台式卤肉饭 Braised pork rice	鸡肉汉堡	泰式咖喱鸡排饭 Rice with curry fish balls	咖喱肉丝烩乌冬面
	Spaghetti with meat sauce		Chicken burger		Udon noodles with curry pork
	烤鸭腿		鳕鱼排		烤鸭腿
	Roasted duck leg		Roasted codfish		Roasted duck leg
	蚝油双菇肉片		花菜胡萝卜肉片		西葫芦炒肉丝
	Fried pork with two kinds of mushroom		Cauliflower with pork and carrot		Fried Zucchini with pork
	香菇青菜		三丝绿豆芽		西兰花
	Green vegetables with mushroom		Fried green bean sprout and green pepper		Broccoli
	狼牙土豆		烤土豆		薯条
	Baked potato		Baked potato		Fried chips
汤 Soup 	罗宋汤	豆腐蛋汤	菌菇肉丝汤	紫菜蛋汤	番茄蛋汤
	Borsch	Tofu and egg soup	Mushroom and meat soup	seaweed and egg soup	Tomatoes and eggs soup
下午茶 Afternoon snack 	清水蛋糕	红豆饼	白糖蜂糕	小米糕	南瓜糕
	Original Cake	Red bean cake	Sugar cake	Millet cake	Pumpkin cake

10月13日-10月17日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
1.中餐1 1Chinese Food Set menu 1	元宝烧肉	本帮酱鸭	红烧肉圆	烤鸭腿	肉末蒸蛋
	Quail egg and meat ball with soy sauce	Braised duck in sauce	Stewed pork ball in brown sauce	Roasted duck leg	Steamed eggs with meat
	香菇青菜	芹菜干丝肉丝	花菜胡萝卜肉片	莴笋炒肉片	西芹腐竹炒肉丝
	Green vegetables with mushroom	Celery with pork and dry tofu	Cauliflower with pork and carrot	Fried stem lettuce with pork	Fried stem lettuce with dried bean and pork
	上海炒酱	三丝绿豆芽	葱油萝卜丝	白菜菜炒素	青椒土豆丝
	Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	Fried green bean sprout and green pepper	Fried shredded turnip	Cabbage with gluten and carrot	Fried green pepper and potato
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
	Rice	Rice	Rice	Rice	Rice
2.中餐2 Chinese Food Set menu 2	红烧大肉	番茄土豆炖牛腩	百叶结红烧肉	香酥鸭	粉蒸小排
	Braised pork	Braised beef with potato and tomato	Braised pork with dried tofu	Roasted duck	Steamed pork ribs
	番茄炒蛋	麻辣豆腐	黄瓜木耳炒蛋	芹菜肉末粉丝	西芹腐竹炒肉丝
	Fried eggs with tomatoes	Spicy tofu	Cucumber with wood ear and egg	Fried pork with bean vermicelli and celery	Fried stem lettuce with dried bean and pork
	上海炒酱	芹菜干丝肉丝	花菜胡萝卜肉片	烂糊肉丝	鱼香茄子
	Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	Celery with pork and dry tofu	Cauliflower with pork and carrot	Cabbage and pork	Yu-Shiang Eggplant
	香菇青菜	三丝绿豆芽	葱油萝卜丝	白菜菜炒素	青椒土豆丝
	Green vegetables with mushroom	Fried green bean sprout and green pepper	Fried shredded turnip	Cabbage with gluten and carrot	Fried green pepper and potato
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
	Rice	Rice	Rice	Rice	Rice

10月13日-10月17日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
3.西餐套餐 western Food Set menu	意大利肉酱面	台式卤肉饭 Braised pork rice	鸡肉汉堡	泰式咖喱鸡排饭 Rice with curry fish balls	咖喱肉丝烩乌冬面
	Spaghetti with meat sauce		Chicken burger		Udon noodles with curry pork
	烤鸭腿		鳕鱼排		烤鸭腿
	Roasted duck leg		Roasted codfish		Roasted duck leg
	蚝油双菇肉片		花菜胡萝卜肉片		西葫芦炒肉丝
	Fried pork with two kinds of mushroom		Cauliflower with pork and carrot		Fried Zucchini with pork
	香菇青菜		三丝绿豆芽		西兰花
	Green vegetables with mushroom		Fried green bean sprout and green pepper		Broccoli
	狼牙土豆		烤土豆		薯条
	Baked potato		Baked potato		Fried chips
4.面条1 Noodles1	红烧大排面	本帮酱鸭面	辣肉面	红烧大肉面	菌菇牛肉面
	Pork Chop with soy sauce noodle	Braised duck in sauce noodle	Spicy meat noodle	Braised pork noodle	Beef with mushroom noodle
5.面条2 Noodle2	油泼面	油泼面	油泼面	油泼面	油泼面
	Hot oil noodles	Hot oil noodles	Hot oil noodles	Hot oil noodles	Hot oil noodles

10月13日-10月17日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Oct13th-Oct17th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
6.特色餐2 Weekly Special2	水果披萨	水果披萨	水果披萨	水果披萨	水果披萨
	Fruit pizza	Fruit pizza	Fruit pizza	Fruit pizza	Fruit pizza
7.特色餐3 Weekly Special3	干锅千页豆腐	干锅千页豆腐	干锅千页豆腐	干锅千页豆腐	干锅千页豆腐
	Dried bean curd pot	Dried bean curd pot	Dried bean curd pot	Dried bean curd pot	Dried bean curd pot
8.特色餐4 Weekly Special4	鱼香茄子盖浇饭	鱼香茄子盖浇饭	鱼香茄子盖浇饭	鱼香茄子盖浇饭	鱼香茄子盖浇饭
	Yu-Shiang Eggplant with rice	Yu-Shiang Eggplant with rice	Yu-Shiang Eggplant with rice	Yu-Shiang Eggplant with rice	Yu-Shiang Eggplant with rice
汤 Soup	罗宋汤	豆腐蛋汤	菌菇肉丝汤	紫菜蛋汤	番茄蛋汤
	Borsch	Tofu and egg soup	Mushroom and meat soup	seaweed and egg soup	Tomatoes and eggs soup
水果 Fruit	水果	水果	水果	水果	水果
	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit



小学带量菜单

小学	周一			周二			周三			周四			周五		
	2025.10.13			2025.10.14			2025.10.15			2025.10.16			2025.10.17		
1-2年级套餐	元宝烧肉	100	g	照烧鸡排汉堡	150	g	红烧肉圆	100	g	肉酱意大利两头尖	150	g	肉末蒸蛋	100	g
	软炸龙利鱼	100	g	烤鸡腿	100	g	番茄土豆炖牛腩	100	g	烤鸭腿	100	g	咖喱𦍋𦍋肉	100	g
	香菇青菜	120	g	西兰花胡萝卜肉片	120	g	葱油萝卜丝	120	g	蚝油双菇肉片	120	g	青椒土豆丝	120	g
	米饭	150	g	三丝绿豆芽	120	g	米饭	150	g	胡萝卜块	120	g	米饭	150	g
				藕合	50	g				烤土豆	50	g			
中餐2 (3-5年级)	红烧大肉	100	g	番茄土豆炖牛腩	100	g	百叶结红烧肉	100	g	香酥鸭	100	g	粉蒸小排	100	g
	番茄炒蛋	120	g	麻辣豆腐	120	g	黄瓜木耳炒蛋	120	g	芹菜肉末粉丝	120	g	西芹腐竹炒肉丝	120	g
	上海炒酱	120	g	芹菜干丝肉丝	120	g	花菜胡萝卜肉片	120	g	烂糊肉丝	120	g	鱼香茄子	120	g
	香菇青菜	120	g	三丝绿豆芽	120	g	葱油青萝卜丝	120	g	白菜菜炒素	120	g	青椒土豆丝	120	g
	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g
西餐 (3-5年级)	意大利肉酱面	180	g	台式卤肉饭			照烧鸡排汉堡	150	g	泰式咖喱鸡腿饭			咖喱肉丝烩乌冬面		
	烤鸭腿	100	g	卤肉	200	g	鳕鱼排	100	g	咖喱	60	g	烤鸭腿	100	g
	蚝油双菇肉片	120	g	青椒土豆肉片	120	g	花菜胡萝卜肉片	120	g	牛奶	60	g	西葫芦炒肉丝	120	g
	香菇青菜	120	g	菠菜	120	g	三丝绿豆芽	120	g	杂豆	30	g	西兰花	120	g
	狼牙土豆	50	g	米饭	180	g	烤土豆	50	g	饭	150	g	薯条	50	g
										鸡排	80	g			
										胡萝卜	30	g			
										西兰花	30	g			
面条 (3-5年级)	红烧大排面			本帮酱鸭面			辣肉面			红烧大肉面			菌菇牛肉面		
	红烧大排	100	g	本帮酱鸭	100	g	辣肉	100	g	红烧大肉	100	g	菌菇牛肉	100	g
	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g
	上海炒酱	100	g	芹菜干丝肉丝	100	g	花菜胡萝卜肉片	100	g	蚝油双菇肉片	100	g	西葫芦炒肉丝	100	g
	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g
	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g
特色餐 (3-5年级)	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼			番茄鸡蛋肉丁烩面鱼			番茄鸡蛋肉丁烩面鱼			番茄鸡蛋肉丁烩面鱼			番茄鸡蛋肉丁烩面鱼		
	面鱼	150	g	面鱼	150	g	面鱼	150	g	面鱼	150	g	面鱼	150	g
	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g
	西芹	50	g	西芹	50	g	西芹	50	g	西芹	50	g	西芹	50	g
	番茄丁	50	g	番茄丁	50	g	番茄丁	50	g	番茄丁	50	g	番茄丁	50	g
	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g
	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g
	土豆	50	g	土豆	50	g	土豆	50	g	土豆	50	g	土豆	50	g
例汤	罗宋汤	150	g	豆腐蛋汤	150	g	菌菇肉丝汤	150	g	紫菜蛋汤	150	g	番茄蛋汤	150	g
水果	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g
点心	猪猪包	50	g	黑米糕	50	g	牛角包	50	g	甜甜圈	50	g	小餐包	50	g
	清水蛋糕	50	g	红豆饼	50	g	白糖蜂糕	50	g	小米糕	50	g	南瓜糕	50	g



中学带量菜单

中学	周一			周二			周三			周四			周五		
	2025.10.13			2025.10.14			2025.10.15			2025.10.16			2025.10.17		
中餐1	元宝烧肉	100	g	本帮酱鸭	100	g	红烧肉圆	100	g	烤鸭腿	100	g	肉末蒸蛋	100	g
	上海炒酱	120	g	芹菜干丝肉丝	120	g	花菜胡萝卜肉片	120	g	茼蒿炒肉片	120	g	西芹腐竹炒肉丝	120	g
	香菇青菜	120	g	三丝绿豆芽	120	g	葱油萝卜丝	120	g	白菜菜炒素	120	g	青椒土豆丝	120	g
	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g
中餐2	红烧大肉	100	g	番茄土豆炖牛腩	100	g	百叶结红烧肉	100	g	香酥鸭	100	g	粉蒸小排	100	g
	番茄炒蛋	120	g	麻辣豆腐	120	g	黄瓜木耳炒蛋	120	g	芹菜肉末粉丝	120	g	西芹腐竹炒肉丝	120	g
	上海炒酱	120	g	芹菜干丝肉丝	120	g	花菜胡萝卜肉片	120	g	烂糊肉丝	120	g	鱼香茄子	120	g
	香菇青菜	120	g	三丝绿豆芽	120	g	葱油青萝卜丝	120	g	白菜菜炒素	120	g	青椒土豆丝	120	g
	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g
西餐	意大利肉酱面	180	g	台式卤肉饭			照烧鸡排汉堡	150	g	泰式咖喱鸡腿饭			咖喱肉丝烩乌冬面	150	g
	烤鸭腿	100	g	卤肉	200	g	鳕鱼排	100	g	咖喱	60	g	烤鸭腿	100	g
	蚝油双菇肉片	120	g	青椒土豆肉片	120	g	花菜胡萝卜肉片	120	g	牛奶	60	g	西葫芦炒肉丝	120	g
	香菇青菜	120	g	菠菜	120	g	三丝绿豆芽	120	g	杂豆	30	g	西兰花	120	g
	狼牙土豆	50	g	米饭	180	g	烤土豆	50	g	饭	150	g	薯条	50	g
										鸡排	80	g			
										胡萝卜	30	g			
										西兰花	30	g			
面条	红烧大排面			本帮酱鸭面			辣肉面			红烧大肉面			菌菇牛肉面		
	红烧大排	100	g	本帮酱鸭	100	g	辣肉	100	g	红烧大肉	100	g	菌菇牛肉	100	g
	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g	鸡蛋	80	g
	上海炒酱	100	g	芹菜干丝肉丝	100	g	花菜胡萝卜肉片	100	g	蚝油双菇肉片	100	g	西葫芦炒肉丝	100	g
	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g	蔬菜	100	g
	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g	面条	150	g
	例汤	罗宋汤	150	豆腐蛋汤	150	g	菌菇肉丝汤	150	g	紫菜蛋汤	150	g	番茄蛋汤	150	g
水果	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g	水果	100	g

中学	周一			周二			周三			周四			周五		
	2025.10.13			2025.10.14			2025.10.15			2025.10.16			2025.10.17		
特色面	油泼面			油泼面			油泼面			油泼面			油泼面		
	鸡毛菜	100	g	鸡毛菜	100	g	鸡毛菜	100	g	鸡毛菜	100	g	鸡毛菜	100	g
	黄豆芽	50	g	黄豆芽	50	g	黄豆芽	50	g	黄豆芽	50	g	黄豆芽	50	g
	炸猪排	120	g	炸猪排	120	g	炸猪排	120	g	炸猪排	120	g	炸猪排	120	g
	刀削面	150	g	刀削面	150	g	刀削面	150	g	刀削面	150	g	刀削面	150	g
	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g
特色西餐	墨西哥鸡肉卷套餐			墨西哥鸡肉卷套餐			墨西哥鸡肉卷套餐			墨西哥鸡肉卷套餐			墨西哥鸡肉卷套餐		
	墨西哥卷饼	150	g	墨西哥卷饼	150	g	墨西哥卷饼	150	g	墨西哥卷饼	150	g	墨西哥卷饼	150	g
	鸡肉	100	g	鸡肉	100	g	鸡肉	100	g	鸡肉	100	g	鸡肉	100	g
	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g	杏鲍菇	50	g
	青椒	50	g	青椒	50	g	青椒	50	g	青椒	50	g	青椒	50	g
	红椒	50	g	红椒	50	g	红椒	50	g	红椒	50	g	红椒	50	g
	西兰花	100	g	西兰花	100	g	西兰花	100	g	西兰花	100	g	西兰花	100	g
	胡萝卜	100	g	胡萝卜	100	g	胡萝卜	100	g	胡萝卜	100	g	胡萝卜	100	g
	原味鸡块	100	g	原味鸡块	100	g	原味鸡块	100	g	原味鸡块	100	g	原味鸡块	100	g
	薯条	80	g	薯条	80	g	薯条	80	g	薯条	80	g	薯条	80	g
	干锅千页豆腐套餐			干锅千页豆腐套餐			干锅千页豆腐套餐			干锅千页豆腐套餐			干锅千页豆腐套餐		
锅仔	干页豆腐	100	g	干页豆腐	100	g	干页豆腐	100	g	干页豆腐	100	g	干页豆腐	100	g
	青红线椒	60	g	青红线椒	60	g	青红线椒	60	g	青红线椒	60	g	青红线椒	60	g
	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g	洋葱	50	g
	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g	猪肉	100	g
	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g
	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g
	鱼香茄子盖浇饭			鱼香茄子盖浇饭			鱼香茄子盖浇饭			鱼香茄子盖浇饭			鱼香茄子盖浇饭		
盖浇饭	茄子	120	g	茄子	120	g	茄子	120	g	茄子	120	g	茄子	120	g
	猪肉	50	g	猪肉	50	g	猪肉	50	g	猪肉	50	g	猪肉	50	g
	烤鸭腿	150	g	烤鸭腿	150	g	烤鸭腿	150	g	烤鸭腿	150	g	烤鸭腿	150	g
	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g	米饭	180	g
	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g	中学生点心	50	g