

3月2日-3月6日1-2年级菜单

G1 to G2 menu of Mar2nd-Mar6th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点心 Morning snack	桂花糕 osmanthus cake	马拉糕 Cantonese sponge cake	蔓越莓米糕 Cranberry rice cake	黑米糕 Black rice cake	小餐包 Round bread
套餐 Set menu	鹌鹑蛋烧肉 Quail egg and pork	咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	西红柿土豆炖牛腩 Braised beef with potato and tomato	肉酱意大利两头尖 Spaghetti with meat sauce	蜜汁红烧鸭翅根 Braised duck wing
	咖喱土豆毛毛肉 Curried chicken		京酱肉丝 Pork with Bean Sauce	烤鸡腿 Roasted chicken leg	红烧小肉圆 Stewed meat ball in brown sauce
	小青菜 Fried green vegetables		三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	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		米饭 Rice	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot	米饭 Rice
					藕合 Fried lotus roof Pie
汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐蛋汤 Tofu and egg soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	冬瓜蛋汤 White gourd and egg soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit



3月2日-3月6日3-5年级菜单

G3 to G5 menu of Mar2nd-Mar6th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点心 Morning snack	桂花糕 osmanthus cake	马拉糕 Cantonese sponge cake	蔓越莓米糕 Cranberry rice cake	黑米糕 Black rice cake	小餐包 Round bread
中餐套餐 Chinese Food Set menu	红烧大肉 Braised pork	菌菇牛腩 Beef with mushroom	百叶结红烧肉 Braised pork with dried tofu	香酥鸭腿 Duck leg	鹌鹑蛋烧肉 Quail egg and pork
	番茄炒蛋 Fried eggs with tomatoes	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	木须肉 Fried pork with scrambled eggs and wood ear	芹菜肉末粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	西芹炒红肠 Celery with sausage
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	西葫芦胡萝卜肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
	小青菜 Fried green vegetables	葱油西葫芦 Fried Zucchini	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot	青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice
面条 Noodles	麻辣肉丝面 Spicy shredded pork noodles	本帮酱鸭面 Braised duck in sauce noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	红烧鸡腿面 Braised chicken leg noodles
特色餐 Weekly Special	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼 Short noodle with tomato diced meat	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼 Short noodle with tomato diced meat	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼 Short noodle with tomato diced meat	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼 Short noodle with tomato diced meat	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼 Short noodle with tomato diced meat

3月2日-3月6日3-5年级菜单

G3 to G5 menu of Mar2nd-Mar6th

	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 Spaghetti with meat sauce	咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	鸡肉汉堡 Chicken burger	台式卤肉饭 Braised pork rice	红葱酱方腿鸡丁炒饭 Fried rice with sausage and chicken
	西餐烤鸡腿		鳕鱼排 Roasted codfish		椒盐排条 Salt and pepper ribs
	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom		花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot		西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork
	小青菜 Fried green vegetables		手撕包菜 Cabbage		青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	薯条 Fried chips		烤土豆 Baked potato		银牙土豆 Baked potato
汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐蛋汤 Tofu and egg soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	冬瓜蛋汤 White gourd and egg soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit



3月2日-3月6日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Mar2nd-Mar6th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
1. 中餐1 1 Chinese Food Set menu 1	鹌鹑蛋烧肉 Quail egg and pork	本帮酱鸭 Braised duck in sauce	京酱肉丝 Pork with Bean Sauce	农家小炒肉 Shredded pork with vegetables	蜜汁红烧鸭翅根 Braised duck wing
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	西葫芦胡萝卜肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork	西芹炒红肠 Celery with sausage
	小青菜 Fried green vegetables	葱油西葫芦 Fried Zucchini	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot	青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice
2. 中餐2 Chinese Food Set menu 2	红烧大肉 Braised pork	菌菇牛腩 Beef with mushroom	百叶结红烧肉 Braised pork with dried tofu	香酥鸭腿 Duck leg	鹌鹑蛋烧肉 Quail egg and pork
	番茄炒蛋 Fried eggs with tomatoes	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	水须肉 Fried pork with scrambled eggs and wood ear	芹菜肉末粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	西芹炒红肠 Celery with sausage
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	西葫芦胡萝卜肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
	小青菜 Fried green vegetables	葱油西葫芦 Fried Zucchini	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot	青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice

3月2日-3月6日6-12年级菜单

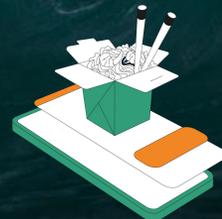
G6 to G12 menu of Mar2nd-Mar6th

	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 Spaghetti with meat sauce	咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	鸡肉汉堡 Chicken burger	台式卤肉饭 Braised pork rice	红葱酱方腿鸡丁炒饭 Fried rice with sausage and chicken
	西餐烤鸡腿		鳕鱼排 Roasted codfish		椒盐排条 Salt and pepper ribs
	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom		花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot		西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork
	小青菜 Fried green vegetables		手撕包菜 Cabbage		青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	薯条 Fried chips		烤土豆 Baked potato		狼牙土豆 Baked potato
4.面条1 Noodles1	麻辣肉丝面 Spicy shredded pork noodles	本帮酱鸭面 Braised duck in sauce noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	红烧鸡腿面 Braised chicken leg noodles
5.面条2 Noodle2	油泼面套餐 Hot oil noodles	油泼面套餐 Hot oil noodles	油泼面套餐 Hot oil noodles	油泼面套餐 Hot oil noodles	油泼面套餐 Hot oil noodles

3月2日-3月6日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Mar2nd-Mar6th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
6.特色餐 Weekly Special	西北炒方便面 Fried instant noodles				
7.特色餐 Weekly Special	水果披萨 Fruit pizza				
8.特色餐 Weekly Special	牛肉粉丝汤 Beef soup with vermicelli				
9.特色餐 Weekly Special	奶油蘑菇培根焗饭 Cream of mushroom and bacon baked rice				
汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐蛋汤 Tofu and egg soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	冬瓜蛋汤 White gourd and egg soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit



本周带量菜单(单位:克)

	周一		周二		周三		周四		周五	
	2026.3.2		2026.3.3		2026.3.4		2026.3.5		2026.3.6	
1-2年级套餐	鹌鹑蛋烧肉	100	咖喱鸡排饭		西红柿土豆炖牛腩	100	肉酱意大利两头尖	180	蜜汁红烧鸭翅根	100
	咖喱土豆毛毛肉	100	咖喱	60	京酱肉丝	100	烤鸡腿	100	红烧小肉圆	100
	小青菜	120	牛奶	60	三色绿豆芽	120	蚝油双菇肉片	120	青椒土豆丝	120
	米饭	150	杂豆	30	米饭	150	白菜炒素	120	米饭	150
			饭	180						
			鸡排	80						
			胡萝卜	30						
			西兰花	30						
			米饭	180						
中餐1 (6-12年级)	鹌鹑蛋烧肉	100	本帮酱鸭	100	京酱肉丝	100	农家小炒肉	100	蜜汁红烧鸭翅根	100
	上海炒酱	120	红烧肉末豆腐	120	花菜胡萝卜肉片	120	西葫芦胡萝卜肉丝	120	西芹炒红肠	120
	小青菜	120	葱油西葫芦	120	三色绿豆芽	120	白菜炒素	120	青椒土豆丝	120
	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180
中餐2 (3-12年级)	红烧大肉	100	菌菇牛腩	100	百叶结红烧肉	100	香酥鸭腿	100	鹌鹑蛋烧肉	100
	番茄炒蛋	120	芹菜干丝肉丝	120	木须肉	120	芹菜肉末粉丝	120	西芹炒红肠	120
	上海炒酱	120	红烧肉末豆腐	120	花菜胡萝卜肉片	120	西葫芦胡萝卜肉丝	120	鱼香茄子	120
	小青菜	120	葱油西葫芦	120	三色绿豆芽	120	白菜炒素	120	青椒土豆丝	120
	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180
西餐 (3-12年级)	意大利肉酱面	180	咖喱鸡排饭		鸡肉汉堡	180	台式卤肉饭	200	红葱酱方腿鸡丁炒饭	180
	西餐烤鸡腿	100	咖喱	60	鳕鱼排	100		120	椒盐排条	100
	蚝油双菇肉片	120	牛奶	60	花菜胡萝卜肉片	120		120	西葫芦炒肉丝	120
	小青菜	120	杂豆	30	手撕包菜	120		180	青椒土豆丝	120
	薯条	50	饭	180	烤土豆	50			狼牙土豆	50
			鸡排	80						
			胡萝卜	30						
			西兰花	30						
		米饭	180							
面条 (3-12年级)	麻辣肉丝面		本帮酱鸭面		菌菇牛肉面		红烧大肉面		红烧鸡腿面	
	麻辣肉丝	100	本帮酱鸭	100	菌菇牛肉	100	红烧大肉	100	红烧鸡腿	100
	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80
	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100
	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100
	面条	180	面条	180	面条	180	面条	180	面条	180
特色餐 (3-5年级)	番茄肉丝炒刀削面		番茄肉丝炒刀削面		番茄肉丝炒刀削面		番茄肉丝炒刀削面		番茄肉丝炒刀削面	
	面鱼	150	面鱼	150	面鱼	150	面鱼	150	面鱼	150
	猪肉	100	猪肉	100	猪肉	100	猪肉	100	猪肉	100
	西芹	50	西芹	50	西芹	50	西芹	50	西芹	50
	番茄丁	50	番茄丁	50	番茄丁	50	番茄丁	50	番茄丁	50
	洋葱	50	洋葱	50	洋葱	50	洋葱	50	洋葱	50
	杏鲍菇	50	杏鲍菇	50	杏鲍菇	50	杏鲍菇	50	杏鲍菇	50
	土豆	50	土豆	50	土豆	50	土豆	50	土豆	50
	桂花糕	50	马拉糕	50	蔓越莓米糕	50	黑米糕	50	小餐包	50
甜甜圈	50	清水蛋糕	50	红豆饼	50	牛角包	50	老婆饼	50	

	周一		周二		周三		周四		周五	
	2026.3.2		2026.3.3		2026.3.4		2026.3.5		2026.3.6	
特色餐 (6-12年级)	油泼面套餐		油泼面套餐		油泼面套餐		油泼面套餐		油泼面套餐	
	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100
	黄豆芽	50	黄豆芽	50	黄豆芽	50	黄豆芽	50	黄豆芽	50
	炸猪排	120	炸猪排	120	炸猪排	120	炸猪排	120	炸猪排	120
	刀削面	150	刀削面	150	刀削面	150	刀削面	150	刀削面	150
	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50
	西北炒方便面		西北炒方便面		西北炒方便面		西北炒方便面		西北炒方便面	
	方便面	100	方便面	100	方便面	100	方便面	100	方便面	100
	火腿肠	100	火腿肠	100	火腿肠	100	火腿肠	100	火腿肠	100
	鸡蛋	100	鸡蛋	100	鸡蛋	100	鸡蛋	100	鸡蛋	100
	洋葱	100	洋葱	100	洋葱	100	洋葱	100	洋葱	100
	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100
	鸡腿	100	鸡腿	100	鸡腿	100	鸡腿	100	鸡腿	100
	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50
	水果披萨		水果披萨		水果披萨		水果披萨		水果披萨	
	芝士	50	芝士	50	芝士	50	芝士	50	芝士	50
	杂果	50	杂果	50	杂果	50	杂果	50	杂果	50
	培根	80	培根	80	培根	80	培根	80	培根	80
	披萨饼	100	披萨饼	100	披萨饼	100	披萨饼	100	披萨饼	100
	鸡米花	80	鸡米花	80	鸡米花	80	鸡米花	80	鸡米花	80
	西兰花	80	西兰花	80	西兰花	80	西兰花	80	西兰花	80
	薯条	50	薯条	50	薯条	50	薯条	50	薯条	50
	牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤	
	牛肉片	80	牛肉片	80	牛肉片	80	牛肉片	80	牛肉片	80
机百叶	50	机百叶	50	机百叶	50	机百叶	50	机百叶	50	
鹌鹑蛋	50	鹌鹑蛋	50	鹌鹑蛋	50	鹌鹑蛋	50	鹌鹑蛋	50	
粉丝	100	粉丝	100	粉丝	100	粉丝	100	粉丝	100	
午餐肉	60	午餐肉	60	午餐肉	60	午餐肉	60	午餐肉	60	
鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	鸡毛菜	100	
脆饼	180	脆饼	180	脆饼	180	脆饼	180	脆饼	180	
中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	中学生点心	50	
牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		牛肉粉丝汤		
芝士	100	芝士	100	芝士	100	芝士	100	芝士	100	
牛奶	100	牛奶	100	牛奶	100	牛奶	100	牛奶	100	
蘑菇	50	蘑菇	50	蘑菇	50	蘑菇	50	蘑菇	50	
培根	80	培根	80	培根	80	培根	80	培根	80	
原味鸡块	80	原味鸡块	80	原味鸡块	80	原味鸡块	80	原味鸡块	80	
西兰花	60	西兰花	60	西兰花	60	西兰花	60	西兰花	60	
米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	
例汤	紫菜蛋汤	150	豆腐蛋汤	150	菌菇肉丝汤	150	冬瓜蛋汤	150	番茄蛋汤	150
水果	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100