

9月1日-9月4日1-2年级菜单
G1 to G2 menu of Sep1st-4th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点心 Morning snack		咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	茄汁溜肉段 Sweet and sour pork	肉酱意大利两头尖 Spaghetti with meat sauce	菠萝咕老肉 sweet and sour pork
 套餐 Set menu			红烧肉圆 Stewed pork ball in brown sauce	吮指鱼块 Fried fish	秘制鸭翅根 Braised duck wing
			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	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot	米饭 Rice
				藕合 Fried lotus roof Pie	
				薯条 Fried chips	
 汤 Soup		紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
下午点心 Afternoon snack		清水蛋糕 Original Cake	老婆饼 Sweetheart pie	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut

9月1日-9月4日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Sep1st-4th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
上午点心 Morning snack		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		菌菇牛腩 Beef with mushroom	香菇蒸鸡块 Steamed chicken with mushroom	本帮酱鸭 Braised duck in sauce	百叶结烧肉 Braised pork with dried tofu
		金玉满堂 Corn niblets with chicken	木须肉 Fried pork with scrambled eggs and wood ear	肉糜粉丝 Fried pork with bean vermicelli	西芹炒红肠 Celery with sausage
		红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork	西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
		三丝卷心菜 Cabbage	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜菜炒素 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
面条 Noodles		麻辣肉丝面 Spicy shredded pork noodles	酱鸭腿面 Braised duck wing noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	红烧鸡腿面 Braised chicken leg noodles
特色餐 Weekly Special		照烧鸡肉盖浇饭 Teriyaki chicken with rice	照烧鸡肉盖浇饭 Teriyaki chicken with rice	照烧鸡肉盖浇饭 Teriyaki chicken with rice	照烧鸡肉盖浇饭 Teriyaki chicken with rice

9月1日-9月4日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Sep1st-4th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
西餐套餐 western food Set menu 		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 chicken and sausage
			鳕鱼排 Roasted codfish		烤鸡腿 Roasted chicken leg
			西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork		西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork
			手撕包菜 Cabbage		青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
			烤土豆 Baked potato		薯格 Crisscut poatoes
汤 Soup		紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup
下午点心 Afternoon snack		清水蛋糕 Original Cake	老婆饼 Sweetheart pie	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut



9月1日-9月4日6-12年级菜单
G6 to G12 menu of Sep1st-4th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
中餐1 Chinese Food Set menu 1		麻辣肉丝 Spicy shredded pork	茄汁溜肉段 Sweet and sour pork	吮指鱼块 Fried fish	菠萝咕老肉 sweet and sour pork
		金玉满堂 Corn niblets with chicken	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	莴笋胡萝卜炒肉片 Fried stem lettuce with carrot	红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork
		三丝卷心菜 Cabbage	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜菜炒素 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
中餐2 Chinese Food Set menu 2		菌菇牛腩 Beef with mushroom	香菇蒸鸡块 Steamed chicken with mushroom	本帮酱鸭 Braised duck in sauce	百叶结烧肉 Braised pork with dried tofu
		金玉满堂 Corn niblets with chicken	木须肉 Fried pork with scrambled eggs and wood ear	肉糜粉丝 Fried pork with bean vermicelli	西芹炒红肠 Celery with sausage
		红烧肉末豆腐 Braised tofu with pork	西葫芦炒肉丝 Fried Zucchini with pork	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
		三丝卷心菜 Cabbage	三色绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	白菜菜炒素 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
面条 Noodles1		麻辣肉丝面	酱鸭腿面	红烧大肉面	红烧鸡腿面
		Spicy shredded pork noodles	Braised duck wing noodles	Braised pork noodles	Braised chicken leg noodles

9月1日-9月4日6-12年级菜单
G6 to G12 menu of Sep1st-4th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday		
西餐套餐 western Food Set menu		泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	鸡肉汉堡	台式卤肉饭 Braised pork rice	红葱酱方腿鸡丁炒饭		
			Chicken burger		Fried rice with chicken and sausage		
			鳕鱼排		烤鸡腿		
			Roasted codfish		Roasted chicken leg		
			西葫芦炒肉丝		西葫芦炒肉丝		
			Fried Zucchini with pork		Fried Zucchini with pork		
			手撕包菜		青椒土豆丝		
			Cabbage		Fried green pepper and potato		
			烤土豆		薯格		
			Baked potato		Crisscut poatoes		
汤 Soup		紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup		
水果 Fruit		水果	水果	水果	水果		
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit		
本周特色餐 Weekly Special							
						油泼面 Hot oil noodles	牛肉粉丝汤 Beef soup with vermicelli
						鲜肉大馄饨 Pork Wontons	奶油蘑菇培根焗饭 Cream of mushroom and bacon baked rice
		水果披萨 Fruit pizza					

带量菜单 (单位: 克)

	周一		周二		周三		周四		周五		本周特色餐																																						
			2026.09.01		2026.09.02		2026.09.03		2026.09.04																																								
1-2年级套餐			泰式咖喱鸡排饭		茄汁溜肉段	100	肉酱意大利两头尖	180	菠萝古老肉	100	3-5年级特色餐 <table><tr><td colspan="2">照烧鸡肉盖浇饭</td></tr><tr><td>鸡腿肉</td><td>200</td></tr><tr><td>鸡蛋</td><td>80</td></tr><tr><td>西兰花</td><td>100</td></tr><tr><td>米饭</td><td>150</td></tr></table>	照烧鸡肉盖浇饭		鸡腿肉	200	鸡蛋	80	西兰花	100	米饭	150																												
	照烧鸡肉盖浇饭																																																
	鸡腿肉	200																																															
	鸡蛋	80																																															
	西兰花	100																																															
	米饭	150																																															
			咖喱	60	红烧肉圆	100	吮指鱼块	100	秘制鸭翅根	100																																							
			牛奶	60	三色绿豆芽	120	蚝油双菇肉片	120	青椒土豆丝	120																																							
			杂豆	30	米饭	150	白菜炒素	120	米饭	150																																							
		饭	180			藕合	50																																										
		鸡排	80																																														
		胡萝卜	30																																														
		西兰花	30																																														
		米饭	150																																														
中餐1 (6-12年级)			麻辣肉丝	100	茄汁溜肉段	100	吮指鱼块	100	菠萝古老肉	100	6-12年级特色餐 <table><tr><td colspan="2">油泼面套餐</td></tr><tr><td>鸡毛菜</td><td>100</td></tr><tr><td>黄豆芽</td><td>50</td></tr><tr><td>炸猪排</td><td>120</td></tr><tr><td>刀削面</td><td>150</td></tr><tr><td>中学生点心</td><td>50</td></tr></table> <table><tr><td colspan="2">红油抄手</td></tr><tr><td>荠菜</td><td>75</td></tr><tr><td>猪肉</td><td>250</td></tr><tr><td>馄饨皮</td><td>150</td></tr><tr><td>点心</td><td>50</td></tr></table> <table><tr><td colspan="2">水果披萨</td></tr><tr><td>芝士</td><td>50</td></tr><tr><td>杂果</td><td>50</td></tr><tr><td>培根</td><td>80</td></tr><tr><td>披萨饼</td><td>100</td></tr><tr><td>鸡米花</td><td>80</td></tr><tr><td>西兰花</td><td>80</td></tr><tr><td>薯条</td><td>50</td></tr></table>	油泼面套餐		鸡毛菜	100	黄豆芽	50	炸猪排	120	刀削面	150	中学生点心	50	红油抄手		荠菜	75	猪肉	250	馄饨皮	150	点心	50	水果披萨		芝士	50	杂果	50	培根	80	披萨饼	100	鸡米花	80	西兰花	80	薯条	50
	油泼面套餐																																																
	鸡毛菜	100																																															
	黄豆芽	50																																															
炸猪排	120																																																
刀削面	150																																																
中学生点心	50																																																
红油抄手																																																	
荠菜	75																																																
猪肉	250																																																
馄饨皮	150																																																
点心	50																																																
水果披萨																																																	
芝士	50																																																
杂果	50																																																
培根	80																																																
披萨饼	100																																																
鸡米花	80																																																
西兰花	80																																																
薯条	50																																																
		金玉满堂	120	花菜胡萝卜肉片	120	莴笋胡萝卜炒肉片	120	红烧肉末豆腐	120																																								
		三丝卷心菜	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																																								
中餐2 (3-12年级)			菌菇牛腩	100	香菇蒸鸡块	100	本帮酱鸭	100	百叶结烧肉	100																																							
			金玉满堂	120	木须肉	120	肉糜粉丝	120	西芹炒红肠	120																																							
			红烧肉末豆腐	120	西葫芦炒肉丝	120	芹菜干丝肉丝	120	鱼香茄子	120																																							
			三丝卷心菜	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																																								
西餐 (3-12年级)			泰式咖喱鸡排饭		鸡肉汉堡	180	台式卤肉饭		红葱酱方腿鸡丁炒饭	180																																							
			咖喱	60	鲑鱼排	100	卤肉	200	烤鸡腿	100																																							
			牛奶	60	西葫芦炒肉丝	120	青椒土豆肉片	120	西葫芦炒肉丝	120																																							
			杂豆	30	手撕包菜	120	菠菜	120	青椒土豆丝	120																																							
			饭	180	烤土豆	50	米饭	180	薯格	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		本帮酱鸭腿		红烧大肉		红烧鸡腿																																								
			麻辣肉丝	100	本帮酱鸭腿	100	红烧大肉	100	红烧鸡腿	100																																							
			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																																							
			蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100																																							
			面条	180	面条	180	面条	180	面条	180																																							
例汤		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																																								
点心		马拉糕	50	蔓越莓米糕	50	黑米糕	50	小餐包	50																																								
		清水蛋糕	50	老婆饼	50	牛角包	50	甜甜圈	50																																								