

9月20日-9月24日1-2年级菜单
G1 to G2 menu of Sep14th-18th

	周日 Sunday	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday
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	酱爆肉片 Diced pork with bean sauce	照烧鸡排汉堡 Teriyaki Chicken Burger	鹌鹑蛋烧肉 Quail egg and pork	肉酱意大利面 Spaghetti with meat sauce	番茄土豆烩牛腩 Braised beef with potato and tomato
	红烧小肉圆 Stewed meat ball in brown sauce	烤鳕鱼排 Roasted codfish	烤鸡腿 Roasted chicken leg	烤鱼排 Roasted codfish	糖醋里脊肉 Sweet and sour pork
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	青椒土豆肉片 Fried green pepper and potato with meat	青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot
	米饭 Rice	清炒牛心菜 Cabbage	米饭 Rice	蒸胡萝卜 Steamed carrot	米饭 Rice
		春卷 Spring roll		狼牙土豆 Baked potato	
 汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup
水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit

9月20日-9月24日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Sep7th-11th

	周日 Sunday	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday
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	红烧小肉 Braised pork	菌菇牛腩 Beef with mushroom	百叶结烧肉 Braised pork with dried tofu		蜜汁叉烧肉 Char siu
	西葫芦胡萝卜炒肉 Fried Zucchini with carrot and pork	青椒土豆炒肉片 Fried green pepper and potato with meat	鱼香肉末茄子 Yu-Shiang Shredded Pork	西红柿炒鸡蛋 Fried eggs with tomatoes	彩椒黑木耳肉片 Colourfulpepper with wood ear and pork
	红烧肉米豆腐 Braised tofu with pork	芹菜肉米粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	青椒干丝肉丝 Fried green pepper with pork and dry tofu	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom	橄榄菜肉米炒豇豆 Bean and pork with olive
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	手撕包菜 Cabbage	青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	三色土豆丝 Colourful pepper and shredded potatoes	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot
	红烧小肉 Braised pork	菌菇牛腩 Beef with mushroom	百叶结烧肉 Braised pork with dried tofu	椒盐基围虾 Fried shrimp	蜜汁叉烧肉 Char siu
面条 Noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	辣肉面 Spicy meat noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom noodles	红烧鸭腿面 Braised duck leg noodles	红烧大排面 Pork Chop with soy sauce noodles
特色餐 Weekly Special	番茄鸡蛋肉丁拌面 Noodles with tomato, egg, and meat	番茄鸡蛋肉丁拌面 Noodles with tomato, egg, and meat	番茄鸡蛋肉丁拌面 Noodles with tomato, egg, and meat	番茄鸡蛋肉丁拌面 Noodles with tomato, egg, and meat	番茄鸡蛋肉丁拌面 Noodles with tomato, egg, and meat

9月20日-9月24日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Sep7th-11th

	周日 Sunday	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday
西餐套餐 western food Set menu 	肉酱意大利两头尖 Spaghetti with meat sauce	泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	鸡肉汉堡 Chicken burger	台式卤肉饭 Braised pork rice	菌菇肉丝炒乌冬面 Fried Japanese noodles with mushroom and meat
	奥尔良烤鸭腿 New Orleans duck leg		鳕鱼排 Roasted codfish		小酥肉 Fried pork
	西兰花炒肉片 Fried broccoli with pork		青椒绿豆芽 Fried stem lettuce with egg		西葫芦胡萝卜炒肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom		青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper		胡萝卜 Steamed carrot
	烤土豆 Baked potato		薯条 Fried chips		薯格 Crisscut poatoes
汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup
水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit



9月20日-9月24日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Sep14th-18th

	周日 Sunday	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday
中餐1 Chinese Food Set menu 1	红烧小肉圆 Stewed meat ball in brown sauce	烤鳕鱼排 Roasted codfish	烤鸡腿 Roasted chicken leg	烤鱼排 Roasted codfish	小酥肉 Fried pork
	西葫芦胡萝卜炒肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork	青椒土豆炒肉片 Fried green pepper and potato with meat	青椒干丝肉丝 Fried green pepper with pork and dry tofu	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom	彩椒黑木耳肉片 Colourfulpepper with wood ear and pork
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	手撕包菜 Cabbage	青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	三色土豆丝 Colourful pepper and shredded potatoes	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot
	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice
中餐2 Chinese Food Set menu 2	红烧小肉 Braised pork	菌菇牛腩 Beef with mushroom	百叶结烧肉 Braised pork with dried tofu	红烧大排 Pork Chop with soy sauce	蜜汁叉烧肉 Char siu
	西葫芦胡萝卜炒肉 Fried Zucchini with carrot and pork	青椒土豆炒肉片 Fried green pepper and potato with meat	鱼香肉末茄子 Yu-Shiang Shredded Pork	西红柿炒鸡蛋 Fried eggs with tomatoes	彩椒黑木耳肉片 Colourfulpepper with wood ear and pork
	红烧肉米豆腐 Braised tofu with pork	芹菜肉米粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	青椒干丝肉丝 Fried green pepper with pork and dry tofu	蚝油双菇肉片 Fried pork with two kinds of mushroom	橄榄菜肉米炒豇豆 Bean and pork with olive
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	手撕包菜 Cabbage	青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	三色土豆丝 Colourful pepper and shredded potatoes	白菜炒素 Cabbage with gluten and carrot
	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice	米饭 Rice
面条 Noodles1	红烧大肉面 Braised pork noodles	辣肉面 Spicy meat noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom noodles	红烧鸭腿面 Braised duck leg noodles	红烧大排面 Pork Chop with soy sauce noodles

9月20日-9月24日6-12年级菜单
G6 to G12 menu of Sep14th-18th

	周日 Sunday	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday
西餐套餐 western Food Set menu	肉酱意大利两头尖 Spaghetti with meat sauce	泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	鸡肉汉堡 Chicken burger	台式卤肉饭 Braised pork rice	菌菇肉丝炒乌冬面 Fried Japanese noodles with mushroom and meat
	奥尔良烤鸭腿 New Orleans duck leg		鳕鱼排 Roasted codfish		小酥肉 Fried pork
	西兰花炒肉片 Fried broccoli with pork		青椒绿豆芽 Fried stem lettuce with egg		西葫芦胡萝卜炒肉丝 Fried Zucchini with carrot and pork
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom		青椒绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper		胡萝卜 Steamed carrot
	烤土豆 Baked potato		薯条 Fried chips		薯格 Crisscut poatoes
汤 Soup	紫菜蛋汤 seaweed and egg soup	豆腐羹 Tofu soup	番茄蛋汤 Tomatoes and eggs soup	菌菇肉丝汤 Mushroom and meat soup	蔬菜蛋花汤 Vegetable egg soup
水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
本周特色餐 Weekly Special	黑胡椒鸡肉锅盖面 Black Pepper Chicken Noodles 麻辣米线 Spicy rice noodles 水果披萨 Fruit pizza				干锅小炒鸡 Dry pot chicken 麻辣豆腐盖浇饭 Spicy tofu and rice

带量菜单（单位：克）

	周日		周一		周二		周三		周四		本周特色餐																																																	
	2026.09.20		2026.09.21		2026.09.22		2026.09.23		2026.09.24																																																			
1-2年级套餐	酱爆肉片	100	照烧鸡排汉堡	180	鹌鹑蛋烧肉	100	肉酱意大利面	150	番茄土豆烩牛腩	100	3-5年级特色餐 <table><tr><td colspan="2">番茄鸡蛋肉丁拌面</td></tr><tr><td>鸡蛋</td><td>100</td></tr><tr><td>肉丁</td><td>50</td></tr><tr><td>鸡腿</td><td>120</td></tr><tr><td>番茄</td><td>50</td></tr><tr><td>土豆</td><td>50</td></tr><tr><td>洋葱</td><td>50</td></tr><tr><td>杏鲍菇</td><td>50</td></tr><tr><td>面条</td><td>150</td></tr></table>				番茄鸡蛋肉丁拌面		鸡蛋	100	肉丁	50	鸡腿	120	番茄	50	土豆	50	洋葱	50	杏鲍菇	50	面条	150																												
	番茄鸡蛋肉丁拌面																																																											
	鸡蛋	100																																																										
	肉丁	50																																																										
	鸡腿	120																																																										
番茄	50																																																											
土豆	50																																																											
洋葱	50																																																											
杏鲍菇	50																																																											
面条	150																																																											
红烧小肉圆	100	西餐烤鳕鱼排	100	烤鸡腿	100	烤鱼排	100	糖醋里脊肉	100																																																			
香菇青菜	120	青椒土豆肉片	120	青椒绿豆芽	120	蚝油双菇肉片	120	白菜炒素	120																																																			
米饭	150	清炒牛心菜	120	米饭	150	蒸胡萝卜	120	米饭	150																																																			
		春卷	50			狼牙土豆	50																																																					
中餐1 (6-12年级)	红烧小肉圆	100	西餐烤鳕鱼排	100	烤鸡腿	100	烤鱼排	100	小酥肉	100																																																		
	西葫芦胡萝卜炒肉丝	120	青椒土豆炒肉片	120	青椒干丝肉丝	120	蚝油双菇肉片	120	彩椒黑木耳肉片	120																																																		
	香菇青菜	120	手撕包菜	120	青椒绿豆芽	120	三色土豆丝	120	白菜炒素	120																																																		
	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180																																																		
中餐2 (3-12年级)	红烧小肉	100	菌菇牛腩	100	百叶结烧肉	100	红烧大排	100	蜜汁叉烧肉	100	6-12年级特色餐 <table><tr><td colspan="2">黑胡椒鸡肉锅盖面</td></tr><tr><td>鸡肉</td><td>150</td></tr><tr><td>黄瓜丝</td><td>50</td></tr><tr><td>胡萝卜丝</td><td>50</td></tr><tr><td>鸡蛋</td><td>80</td></tr><tr><td>面</td><td>180</td></tr><tr><td>点心</td><td>50</td></tr></table> <table><tr><td colspan="2">麻辣米线</td></tr><tr><td>米线</td><td>150</td></tr><tr><td>鸡毛菜</td><td>50</td></tr><tr><td>午餐肉</td><td>60</td></tr><tr><td>机百叶</td><td>50</td></tr><tr><td>鹌鹑蛋</td><td>30</td></tr><tr><td>蛋饺</td><td>50</td></tr><tr><td>贡丸</td><td>30</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>				黑胡椒鸡肉锅盖面		鸡肉	150	黄瓜丝	50	胡萝卜丝	50	鸡蛋	80	面	180	点心	50	麻辣米线		米线	150	鸡毛菜	50	午餐肉	60	机百叶	50	鹌鹑蛋	30	蛋饺	50	贡丸	30	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
	黑胡椒鸡肉锅盖面																																																											
	鸡肉	150																																																										
	黄瓜丝	50																																																										
	胡萝卜丝	50																																																										
鸡蛋	80																																																											
面	180																																																											
点心	50																																																											
麻辣米线																																																												
米线	150																																																											
鸡毛菜	50																																																											
午餐肉	60																																																											
机百叶	50																																																											
鹌鹑蛋	30																																																											
蛋饺	50																																																											
贡丸	30																																																											
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																																																											
西葫芦胡萝卜炒肉	120	青椒土豆炒肉片	120	鱼香肉末茄子	120	西红柿炒鸡蛋	120	彩椒黑木耳肉片	120																																																			
红烧肉米豆腐	120	芹菜肉米粉丝	120	青椒干丝肉丝	120	蚝油双菇肉片	120	橄榄菜肉米炒豇豆	120																																																			
香菇青菜	120	手撕包菜	120	青椒绿豆芽	120	三色土豆丝	120	白菜炒素	120																																																			
米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180																																																			
西餐 (3-12年级)	肉酱意大利两头尖	180	泰式咖喱鸡排饭		鸡肉汉堡	180	台式卤肉饭		菌菇肉丝炒乌冬面	180																																																		
	奥尔良烤鸭腿	100	咖喱	60	鳕鱼排	100	卤肉	200	小酥肉	100																																																		
	西兰花炒肉片	120	牛奶	60	莴笋炒鸡蛋	120	青椒土豆肉片	120	西葫芦胡萝卜炒肉丝	120																																																		
	香菇青菜	120	杂豆	30	青椒绿豆芽	120	菠菜	120	胡萝卜	120																																																		
	烤土豆	50	饭	180	薯条	50	米饭	180	薯格	50																																																		
			鸡排	80																																																								
			胡萝卜	30																																																								
			西兰花	30																																																								
面条 (3-12年级)	红烧大肉面		辣肉面		菌菇牛肉面		红烧鸭腿面		红烧大排面																																																			
	红烧大肉	100	辣肉	100	菌菇牛肉	100	红烧鸭腿	100	红烧大排面	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																																																		
例汤	紫菜蛋汤	150	豆腐羹	150	番茄蛋汤	150	菌菇肉丝汤	150	蔬菜蛋花汤	150																																																		
水果	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100																																																		
点心	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	老婆饼	50	牛角包	50	甜甜圈	50																																																		