

10月12日-10月16日1-2年级菜单
G1 to G2 menu of Oct 12th -16th

	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	酱爆肉片 Diced pork with bean sauce	泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	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
	雪花鸡柳 Chicken fingers		虾仁炒鸡蛋 Fried egg with shrimp	香烤鱼排 Roasted codfish	咖喱𦍋𦍋肉 Curried chicken
	手撕包菜 Cabbage		葱油萝卜丝 Fried shredded turnip	西兰花胡萝卜肉片 Broccoli carrot with meat	青椒土豆丝 Fried green pepper and potato
	米饭 Rice		米饭 Rice	三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	米饭 Rice
				薯条 Fried chips	
 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
下午点心 Afternoon snack	甜甜圈 Doughnut	清水蛋糕 Original Cake	老婆饼 Sweetheart pie	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut

10月12日-10月16日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Oct 8th -10th

	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	番茄土豆炖牛腩 Braised beef with potato and tomato	香干红烧肉 Braised pork with dried tofu	香酥鸭 Roasted duck	粉蒸小排 Steamed pork ribs
	番茄炒蛋 Fried eggs with tomatoes	麻辣豆腐 Spicy tofu	黄瓜木耳炒蛋 Cucumber with wood ear and egg	芹菜肉末粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	西芹腐竹炒肉丝 Fried stem lettuce with dried bean and pork
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	烂糊肉丝 Cabbage and pork	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	葱油青萝卜丝 Fried shredded turnip	手撕包菜 Cabbage	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	红烧大排面 Pork Chop with soy sauce noodles	本帮酱鸭面 Braised duck in sauce noodles	辣肉面 Spicy meat noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom 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

10月12日-10月16日3-5年级菜单
G3 to G5 menu of Oct 8th -10th

	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	台式卤肉饭 Braised pork rice	鸡肉汉堡 Chicken burger	泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	咖喱肉丝烩乌冬面 Udon noodles with curry pork
	烤鸭腿 Roasted duck leg		鳕鱼排 Roasted codfish		烤鸭腿 Roasted duck leg
	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
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom		三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper		蒸胡萝卜 Steamed carrot
	狼牙土豆 Baked potato		烤土豆 Baked potato		薯条 Fried chips
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
下午点心 Afternoon snack	甜甜圈 Doughnut	清水蛋糕 Original Cake	老婆饼 Sweetheart pie	牛角包 Croissant	甜甜圈 Doughnut



10月12日-10月16日6-12年级菜单

G6 to G12 menu of Oct 12th -16th

	周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
中餐1 Chinese Food Set menu 1	雪花鸡柳 Chicken fingers	本帮酱鸭 Braised duck in sauce	红烧肉圆 Stewed pork ball in brown sauce	红烧大肉 Braised pork	肉末蒸蛋 Steamed eggs with meat
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	莴笋炒肉片 Fried stem lettuce with pork	西芹腐竹炒肉丝 Fried stem lettuce with dried bean and pork
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	葱油萝卜丝 Fried shredded turnip	手撕包菜 Cabbage	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
中餐2 Chinese Food Set menu 2	红烧大肉 Braised pork	番茄土豆炖牛腩 Braised beef with potato and tomato	香干红烧肉 Braised pork with dried tofu	香酥鸭 Roasted duck	粉蒸小排 Steamed pork ribs
	番茄炒蛋 Fried eggs with tomatoes	麻辣豆腐 Spicy tofu	黄瓜木耳炒蛋 Cucumber with wood ear and egg	芹菜肉末粉丝 Fried pork with bean vermicelli and celery	西芹腐竹炒肉丝 Fried stem lettuce with dried bean and pork
	上海炒酱 Fried dry tofu and wild rice shoots with pork	芹菜干丝肉丝 Celery with pork and dry tofu	花菜胡萝卜肉片 Cauliflower with pork and carrot	烂糊肉丝 Cabbage and pork	鱼香茄子 Yu-Shiang Eggplant
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom	三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper	葱油青萝卜丝 Fried shredded turnip	手撕包菜 Cabbage	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 Noodles1	红烧大排面 Pork Chop with soy sauce noodles	本帮酱鸭面 Braised duck in sauce noodles	辣肉面 Spicy meat noodles	红烧大肉面 Braised pork noodles	菌菇牛肉面 Beef with mushroom noodles

10月12日-10月16日6-12年级菜单
G6 to G12 menu of Oct 12th -16th

	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	台式卤肉饭 Braised pork rice	鸡肉汉堡 Chicken burger	泰式咖喱鸡排饭 Curry Rice with Fried Chicken	咖喱肉丝烩乌冬面 Udon noodles with curry pork
	烤鸭腿 Roasted duck leg		鳕鱼排 Roasted codfish		烤鸭腿 Roasted duck leg
	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
	香菇青菜 Green vegetables with mushroom		三丝绿豆芽 Fried green bean sprout and green pepper		蒸胡萝卜 Steamed carrot
	狼牙土豆 Baked potato		烤土豆 Baked potato		薯条 Fried chips
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
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	老北京炸酱面 Noodles with Fried Bean Sauce 麻辣米线 Spicy rice noodles 水果披萨 Fruit pizzaeal				干锅麻辣鸭块 Spicy duck 鱼香茄子盖浇饭 Yu-Shiang Eggplant with rice

带量菜单（单位：克）

	周一		周二		周三		周四		周五		本周特色餐	
	2026.10.12		2026.10.13		2026.10.14		2026.10.15		2026.10.16			
1-2年级套餐	酱爆肉片	100	泰式咖喱鸡排饭		红烧肉圆	100	肉酱意大利两头尖	150	肉末蒸蛋	100	3-5年级特色餐	
	雪花鸡柳	100	咖喱	60	虾仁炒鸡蛋蛋	100	香烤鱼排	100	咖喱毛毛巾	100	番茄鸡蛋肉丁烩面鱼	
	手撕包菜	120	牛奶	60	葱油萝卜丝	120	西兰花胡萝卜肉片	120	青椒土豆丝	120	面鱼	150
	米饭	150	杂豆	30	米饭	150	三丝绿豆芽	120	米饭	150	猪肉	100
			饭	150			薯条	50			西芹	50
			鸡排	80							番茄丁	50
			胡萝卜	30							洋葱	50
			西兰花	30							杏鲍菇	50
中餐1 (6-12年级)	雪花鸡柳	100	本帮酱鸭	100	红烧肉圆	100	红烧大肉	100	肉末蒸蛋	100	土豆	50
	上海炒酱	120	芹菜干丝肉丝	120	花菜胡萝卜肉片	120	莴笋炒肉片	120	西芹腐竹炒肉丝	120		
	香菇青菜	120	三丝绿豆芽	120	葱油萝卜丝	120	手撕包菜	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	番茄土豆炖牛腩	100	香干红烧肉	100	香酥鸭	100	粉蒸小排	100	6-12年级特色餐	
	番茄炒蛋	120	麻辣豆腐	120	黄瓜木耳炒蛋	120	芹菜肉末粉丝	120	西芹腐竹炒肉丝	120		
	上海炒酱	120	芹菜干丝肉丝	120	花菜胡萝卜肉片	120	烂糊肉丝	120	鱼香茄子	120		
	香菇青菜	120	三丝绿豆芽	120	葱油青萝卜丝	120	手撕包菜	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	台式卤肉饭		鸡肉汉堡	180	泰式咖喱鸡排饭		咖喱肉丝烩乌冬面	180	老北京炸酱面	
	烤鸭腿	100	卤肉	200	鳕鱼排	100	咖喱	60	烤鸭腿	100	韭菜手工面 150	
	蚝油双菇肉片	120	青椒土豆肉片	120	花菜胡萝卜肉片	120	牛奶	60	西葫芦炒肉丝	120	猪肉 100	
	香菇青菜	120	菠菜	120	三丝绿豆芽	120	杂豆	30	蒸胡萝卜	120	干香菇 50	
	狼牙土豆	50	米饭	180	烤土豆	50	饭	180	薯条	50	猪肉 100	
							鸡排	80			干香菇 50	
							胡萝卜	30			红萝卜 50	
							西兰花	30			炸猪排 180	
											黄瓜 50	
面条 (3-12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		干锅麻辣鸭块	
	红烧大排	100	本帮酱鸭	100	辣肉	100	红烧大肉	100	菌菇牛肉	100	鸭块	150
	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	青线椒	50
	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100	小荤菜	100	红线椒	25
	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	洋葱	50
	面条	180	面条	180	面条	180	面条	180	面条	180	土豆	50
											米饭	150
例汤	罗宋汤	150	豆腐蛋汤	150	菌菇肉丝汤	150	紫菜蛋汤	150	番茄蛋汤	150	中学生点心	50
水果	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100	鱼香茄子盖浇饭	
点心	桂花糕	50	马拉糕	50	蔓越莓米糕	50	黑米糕	50	小餐包	50	猪肉	150
	甜甜圈	50	清水蛋糕	50	老婆饼	50	牛角包	50	甜甜圈	50	西兰花	100