

类 目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	黄油烤面包 French Toast	英式黄油蛋糕 English cake	香蕉包 Banana Cake	布朗尼蛋糕 Brownie	戚风蛋糕 Sponge Cake
		配料 Ingredients	黄油(1g) 面粉(15g) Butter(1g) Flour(15g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g)黄油(10克) Egg(10g) Flour(20g) Butter(10g)	香蕉(10g) 面粉(10g) 鸡蛋 (5g)牛奶(5g) Banana (10g) Flour(10g) Egg(5g) Milk (5g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g)黄油(10克) 巧克力 (5克) Egg(10g) Flour(20g) Butter(10g)Chocolate (5g)	鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) Egg(5g) Butter(1g) Flour(15g)
		名称 Name 配料 Ingredients	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml
		名称 Name 配料 Ingredients	哈密瓜 Melon 50g	梨 Pear50g	香瓜 Muskmelon50g	苹果 Apple 50g	火龙果 Dragon fruit 50g
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	普罗旺斯烤鸡 Provencal roast chicken	家常炖牛肉 Braised Beef With Potato	蜜汁叉烧肉 Char Siew Pork with Honey Sauce	芥兰菜心炒牛肉 Sauteed Sliced Beef with Green vegetable heart	蒜蓉粉丝巴沙鱼 Steamed Basa Fish with Vermicelli in Garlic Sauce
		配料 Ingredients	去骨鸡腿肉 (20g) 番茄 (2g) Boneless Chicken (20g) Tomato (2g)	鲜牛肉(50g) 土豆(40g) Fresh Beef(50g) Potato(40g)	猪肉Pork(50g) Pork (50g)	牛肉 (20g) 菜心 (30g) Beef (20g) Green vegetable heart (30g)	巴沙鱼 (40g) 彩椒 (10g) 粉丝 Basa Fish (20g) Bell Pepper(10g) Vermicelli(20g)
	Starch	名称 Name	白米饭 Steamed Rice	肉沫臊子面 Pork noodles topped with pork	二米饭 Steamed Rice and Millet	白米饭 Steamed Rice	鸡肉汉堡 Chicken Burger
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	面条(50g) 猪肉(10g) 香菇(10g) Noodles (50g) Pork (10g) Shiitake Mushroom (10g)	小米 (10g) 大米 (30g) Millet (10g) Rice(30g)	大米 (40g) Rice(40g)	面包 (30g) 鸡肉 (20g) Bread (30g) Chicken10g
	Dish	名称 Name	肉片花菜 Sauteed Cauliflower with Sliced Pork	木须肉 Moo Shu Pork	时蔬炒鸡片 Stir-Fried Chicken slices	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes	牛肉糜烧白萝卜 Braised Turnip With Beef
		配料 Ingredients	鲜猪肉(30g) 花菜(40g) Fresh Pork(30g) Cauliflower(40g)	黄瓜(40g) 鸡蛋(20g) 鲜猪肉(30g) Cucumber(40g) Egg(20g) Fresh pork(30g)	胡萝卜(20g)鸡肉(20g) 木耳(10g) Carrot(20g)Chicken(20g) Fungus(10g)	番茄(50g) 鸡蛋(50g) Tomato (50g) Egg(50g)	白萝卜(40g) 鲜牛肉 (20g) Turnip (40g) Fresh Beef(20g)
	Vegetab le	名称 Name	手撕包菜 Sauteed Cabbage	香菇油菜 Stir-fry Mushrooms and Bok choy	双色菜花 Cauliflower and Broccoli	粉丝白菜 Braised Cabbage with Vermicelli	清炒西葫芦 Stir-fried zucchini
		配料 Ingredients	卷心菜(50g) 彩椒(20g) Cabbage (50g) Bell Pepper(20g)	香菇(20g) 油菜 (50g) Shiitake Mushroom (20g) Bok Choy (50g)	花菜(30g) 西兰花 (30g) Cauliflower (30g) Broccoli(30g)	白菜(50g) 粉丝(20g) Cabbage (50g) Vermicelli (20g)	西葫芦 (50g) 彩椒(20g) Zucchini (50g) Bell Pepper (20g)
	Dessert	名称 Name	西瓜 Watermelon(50g)	苹果 Apple (50g)	西瓜 Watermelon(50g)	伊丽莎白瓜 melon (50g)	西周蜜瓜 Melon (50g)
		名称 Name	香蕉 Banana(100g)	橙子 Orange (100g)	火龙果 Dragon fruit (100g)	香蕉 Banana(100g)	香梨 Pear(100g)
间点 Afternoon Fruit		名称 Name	香蕉 Banana(100g)	橙子 Orange (100g)	火龙果 Dragon fruit (100g)	香蕉 Banana(100g)	香梨 Pear(100g)
营养分析 Nutrition Facts			Cal: 743 Calories P: 32.8g F: 23.1g Carbs: 105.8g	Cal: 748 Calories P: 36.6g F: 26.1g Carbs: 98.9g	Cal: 719 Calories P: 27g F: 21.6g Carbs: 107.5g	Cal: 756 Calories P: 33.9g F: 28.3g Carbs: 96.0g	Cal: 681 Calories P: 25.1g F: 31.5g Carbs: 80.3g



5 Jun 2023– 9 Jun 2023

Allergy/ Vegetarian Menu

类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	红烧素鸡 Bean Curd in Brown Sauce	清炒腐竹 Sauteed Bean Curd	时蔬猪肉 Vegetable & Z-Rou	家常花椰菜 Stir-fried Cauliflower
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	红薯苹果烙 Sweet potatoes and apples seared	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies	紫薯球 Sweet Potato
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	银耳羹 White fungus soup	小米粥 Millet porridge	燕麦奶 Oat milk	水果燕麦粥 Oatmeal with fruit
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	什锦虾仁 Sauteed Shrimp with Vegetable	煎鱼排 Grilled fish	时蔬炒虾仁 Sauteed Shrimp with Vegetable	青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper	番茄烤鸡 roast chicken
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					番茄烤鸡 roast chicken
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	燕麦饼 Oatmeal Cookies 米饭 Steamed Rice	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies	紫薯球 Sweet Potato 米饭 Steamed Rice



12 Jun 2023– 16 Jun 2023

类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	草莓果酱面包片 Toast with Jam	橙子蛋糕 Orange Cake	豆沙卷 Bean Paste Roll	葡萄干司康 Scone with Chinese Raisin	火龙果蛋糕 Dragon Fruit Cake
		配料 Ingredients	吐司面包(20克) 果酱(3克) Toast(20g) Jam(3g)	鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) 橙子 (5克) Egg(5g) Butter(1g) Flour(15g) Orange (5g)	豆沙 (5g) 面粉(10g) 糖 (1g) Bean Paste (5g) Flour(10g) Sugar (1g)	面粉20克 黄油(10克)葡萄干(3克) Flour(20g) Butter(10g) Chinese Raisin(3g)	黄油(1g) 鸡蛋(5g) 面粉(15g) 火龙果 (3克) Butter(1g) Egg(5g) Flour(15g)
		名称 Name	牛奶	酸奶	牛奶	酸奶	牛奶
		配料 Ingredients	Milk 200ml	Yogurt 100ml	Milk 200ml	Yogurt 100ml	Milk 200ml
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	火龙果	苹果	香梨	橙子	香瓜
		配料 Ingredients	Dragon Fruit 50g	Apple 50g	Pear50g	Orange 50g	Muskmelon50g
	Main Food	名称 Name	咕啞鸡丁 Sweet and Sour Chicken	烧烤汁烤猪梅肉 Roast pork in BBQ sauce	港式烩牛腩 Stewed Beef with Tomatoes and Potatoes	牧羊人派 Shepherd's Pie	虾仁豆腐 Stir-fry Shrimp with Tomato and Tofu
		配料 Ingredients	洋葱(20g) 去骨鸡腿 (20g)青椒 (20克) Onion(20g) Boneless Chicken (20g) Green Pepper(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (10g) 土豆 (30g) Fresh pork(30g) Carrot(10g) Potato(20g)	鲜牛肉 (30g) 番茄 (10g) 土豆 (30g) Fresh Beef(30g) Tomato(10g) Potatoes (30g)	牛肉 (20g)) 西芹(10g)胡萝卜(10g)土豆 (10g) Fresh Beef (20g) Celery (10g) Carrot(10g) Potato(10g)	虾仁 (40g) 豆腐 (30g) (Shrimp(40g) Tofu (30g)
	Starch	名称 Name	白米饭 Steamed Rice	番茄汁烩螺旋面 Fusilli with Tomato Sauce	二米饭 Steamed Rice and Millet	白米饭 Steamed Rice	番茄芝士披萨 Tomato pizza
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	螺旋面(40g) 洋葱(10g) 番茄 (20g) Fusilli (40g) Onion(10g) Tomato (20g)	小米 (10g) 大米 (30g) Millet (10g) Rice(30g)	大米 (40g) Rice(40g)	面粉 (30g) 番茄 (10g) 芝士 (10g) Flour (30g) Tomato(10g) Cheese (10g)
	Dish	名称 Name	木耳炒肉片 Stir-fry Pork with Carrot and Fungus	牛肉炒香芹 Stir-fry Beef with Celery	肉沫烧豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	酱爆肉丁 Sautéed Pork With Cucumber	牛肉片炒黄瓜 Sauteed Sliced Beef with Cucumber
		配料 Ingredients	鲜猪肉(20g) 木耳(20g) 胡萝卜(20g) Fresh Pork(20g) Fungus(20g) Carrot(20g)	鲜牛肉 (20g) 西芹(20g) 彩椒(15g) Fresh Beef (20g) Celery (20g) Bell Pepper (15g)	豆腐(30g) 鲜猪肉(10g) Tofu (30g) Fresh Pork(10g)	鲜猪肉 (20g) 黄瓜 (40g) Fresh Pork(20g) Cucumber(40g)	牛肉 (20g) 黄瓜 (30g) Beef (20g) Cucumber (30g)
	Vegetable	名称 Name	素炒杭白菜 Sauteed Chinese Cabbage	清炒快菜 Sauteed Cabbage with Fungus	什锦奶白菜 Sauteed Cabbage	清炒西兰花 Sauteed Broccoli	香菇娃娃菜 Sauteed Baby Cabbage with Mushroom
		配料 Ingredients	杭白菜(60g) 彩椒 (20g) Cabbage (60g) Bell Pepper (20g)	彩椒 (10g) 快菜 (50g) Bell Pepper(10g) Cabbage(50g))	奶白菜(50g) 彩椒(20g) Cabbage (50g) Bell Pepper(20g)	西兰花(40g) 彩椒(20g) Broccoli (40g) Bell Pepper (20g)	娃娃菜(40g) 香菇(20g) Baby Cabbage (40g) Mushroom (20g)
	Dessert	名称 Name	西瓜 Watermelon(50g)	西周蜜瓜 Melon (50g)	伊丽莎白瓜 melon (50g)	西瓜 Watermelon (50g)	网纹瓜 Melon (50g)
间点 Afternoon Fruit		名称 Name	橙子 Orange (100g)	香蕉 Banana (100g)	火龙果 Dragon Fruit (100g)	梨 Pear(100g)	苹果 Apple (100g)
营养分析 Nutrition Facts			Cal: 663 Calories P: 26.7g F: 26.3g Carbs: 81.8g	Cal: 742 Calories P: 36.6g F: 21.9g Carbs: 103.4g	Cal: 684Calories P: 27.2g F: 23.9g Carbs: 94.3g	Cal: 743 Calories P: 32.8g F: 23.1g Carbs: 105.8g	Cal: 752 Calories P: 25.3g F: 32.1g Carbs: 90.4g



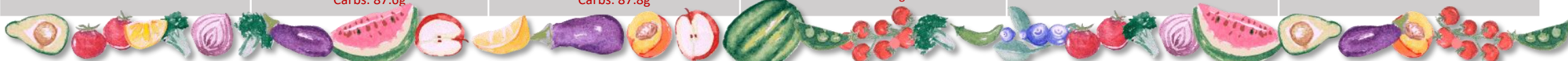
12 Jun 2023– 16 Jun 2023

Allergy/ Vegetarian Menu

类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	清炒腐竹 Sauteed Bean Curd	蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	白菜烧豆腐 Braised Bean Puff With Cabbage	株肉炒西葫芦 Sauteed Z-Rou and Zucchini
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	蔬菜小云吞 Wanton 燕麦饼 Oatmeal Cookies	蒸红薯 Steamed Sweet Potatoes	甜玉米 sweet corn	蜂蜜南瓜 Honey pumpkin
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	燕麦粥 Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	红豆粥 Red bean porridge
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato	炒鸡肉片 Stir-fry Chicken	咕咾鸡 Sweet sour chicken	青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper	番茄烤鸡 roast chicken
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					番茄烤鸡 roast chicken
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	燕麦饼 Oatmeal Cookies 米饭 Steamed Rice	蒸红薯 Steamed Sweet Potatoes	甜玉米 sweet corn	蜂蜜南瓜 Honey pumpkin 米饭 Steamed Rice



类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	蜂蜜黄油包 French Toast with Honey	葡萄干马拉糕 Chinese Raisin Sponge Cake	肉龙 Steamed Pork Roll		
		配料 Ingredients	蜂蜜(1g) 面粉(15g) Honey(1g) Flour(15g)	鸡蛋 (5g) 面粉 (10g) 葡萄干 (5g) Egg (5g) Flour(10g) Raisin(5g)	鲜猪肉(5g) 面粉(15g) Fresh Pork(5g) Flour(15g)		
		名称 Name	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml		
		名称 Name 配料 Ingredients	火龙果 Dragon Fruit 50g	苹果 Apple 50g	橙 Orange 50g		
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	普罗旺斯烤鸡 Provencal roast chicken	土豆炖牛肉 Braised Beef with Potato			
		配料 Ingredients	去骨鸡腿肉 (20g) 番茄 (2g) Boneless Chicken (20g) Tomato (2g)	鲜牛肉(50g) 土豆(50g) Fresh Beef (50g) Potato (50g)			
	Starch	名称 Name	时蔬炒面 Stir-Fried Noodles with Seasonal Vegetables	白米饭 Steamed Rice			
		配料 Ingredients	面条(50g) 油菜(30g) 胡萝卜(20g) 香菇(20g) Noodles (50g) Bok Choy (30g) Carrot (20g) Shiitake Mushroom (20g)	大米 (40g) Rice(40g)			
	Dish	名称 Name	牛肉炒西兰花 Stir-fried Beef with Broccoli	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes			
		配料 Ingredients	鲜牛肉 (20g) 西兰花(20g) 彩椒(15g) Fresh Beef (20g) Broccoli(20g) Bell Pepper (15g)	番茄(50g) 鸡蛋(50g) Tomato (50g) Egg(50g)			
	Vegetable	名称 Name	上汤粉丝娃娃菜 Sauteed Baby Cabbage with Vermicelli	虫草花油菜 Sauteed Bok Choy & Caterpillar Mushroom			
		配料 Ingredients	娃娃菜(40g) 香菇(20g) Baby Cabbage (40g) Mushroom (20g)	虫草花(20g)油菜(50g) Caterpillar Mushroom(20g) Bok Choy(50g)			
	Dessert	名称 Name	西瓜 Watermelon(50g)	网纹瓜 Melon (50g)			
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name	橙子 Orange (100g)	梨 Pear (100g)			
营养分析 Nutrition Facts			Cal: 703Calories P: 27.2g F: 28.1g Carbs: 87.6g	Cal: 718 Calories P: 32.6g F: 28.7g Carbs: 87.8g	Cal: 207 Calories P: 9.3g F: 5.2g Carbs: 31.7g		



类别 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	青椒炒腐竹 Stir-Fry Bean Curd With Green Pepper	红烧素鸡 Bean Curd in Brown Sauce			
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	蔬菜小云吞 Wanton 燕麦饼 Oatmeal Cookies	蔓越莓米糕 Cranberry cake		
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	银耳羹 White fungus soup		
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	炒鸡肉片 Stir-fry Chicken	烤鸡 Roast chicken			
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	燕麦饼 Oatmeal Cookies 米饭 Steamed Rice	蔓越莓米糕 Cranberry cake		

