



融侨赛德伯小学餐厅1月份菜单（第3周）

Rong Qiao Sedbergh Junior School Canteen
Menu_January (Week 3)

营养指南 Nutrition Guide

营养分析百分比摄入量是基于平均2500卡路里的饮食，每人每天的卡路里摄入量可能更高或更低

*Percent Daily Values are based on 2,500 calorie diet. Your daily calories may be higher or lower depending on your calorie needs



营养分析
Nutrition
Analysis

在校摄入量 ADI Total intake at school	总热 Kcals Energy	蛋白质g Protein	脂肪g Fat	碳水化合 物g Carbohy drate	钠mg Sodium	钙mg Calci um
	2250	85.4	71.5	314.6	2100	620
每日占比 NRV %	91%	16%	28%	56%	93%	81%

早餐 Breakfast

日期
Date

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

粥
Congee

白粥/皮蛋瘦肉粥
Plain Congee/Preserved Egg&Minced Pork
Beef&Egg Congee

白粥/牛肉滑蛋粥
Plain Congee/Minced Beef&Egg

白粥/香菇鸡丝粥
Plain Congee/Mushroom &Shredded Chicken

白粥/香芋鸭肉粥
Plain Congee/Taro&Duck

白粥/青菜香菇瘦肉粥
Plain Congee/Mushroom&Lean Pork

热饮
Hot Drink

热牛奶
Hot Milk

现磨红豆沙
Homemade Red Bean Paste

热牛奶
Hot Milk

鲜榨玉米汁
Fresh Sweet Corn Juice

热牛奶
Hot Milk

蛋类
Egg

水煮蛋
Boiled Egg

煎蛋
Fried Egg

葱花火腿鸡蛋饼
Egg Pancake with Ham and Chopped Scallion

茶叶蛋
Tea Egg

卤蛋
Marinated Egg

元气
Energy

豆花
Tofu Pudding

自制鲜肉包
Homemade Pork Bun

芝士包
Cheese Bun

法兰西多士
French Toast

鸡肉肠
Chicken Sausage

地方风味特色
Local Specialties

手抓饼
Shredded Cake

自制蛋挞
Homemade Egg Tart

芥菜混沌
Pork Wonton

炒刀削面
Fried Sliced Noodle with Egg

烧麦
Shaomai

中点 + 西点
CN-Dim Sum + Pastry

蔓越莓软欧
Cranberry Soft Bun

番薯丸
Sweet Potato Balls

酥炸芋芋
Deep-fried Taro Cake

手工菊花酥
Homemade Chrysanthemum Cake

甜椒沙拉包
Sweet Pepper and Salad Dressing Bun

早餐 Breakfast

1月17日

日期
Date

1月18日

Mon

1月19日

Tue

1月20日

Wed

1月21日

Thu

1月22日

Fri

1月23日

Sat

Sun

热菜 Main Dish

清炒黄瓜
Stir-fried
Cucumber

山药
Yam

酱油水老豆腐
Boiled Firm Tofu in
Soy Sauce

白灼生菜
Poached Lettuce

玉米
Sweet Corn

早点 Morning Snack

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

日期
Date

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

早点 Morning Snack

水饺
Pork Dumpling

鸡蛋饼 + 牛奶
Egg Pancake + Milk

叉烧包+牛奶
BBQ Pork Bun +
Milk

火腿面包 + 牛奶
Ham Bread + Milk

胡萝卜蛋糕+牛奶
Carrot Cake + Milk

中式午餐 Chinese Lunch

日期
Date

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

汤 Soup

海带老鸭汤
Old Duck Soup

虫草花土鸡汤
Chicken Soup

豆腐金针菇鲈鱼汤
Fish&Tofu&Mushroom Soup

西湖牛肉羹
Hangzhou Beef Soup

茶树菇排骨汤
Pork Ribs Soup with Mushroom

主荤 Main Meat

南乳炸鸡块
Deep-fried Chicken Nugget

南乳香酥肉
Deep-fried Crispy Pork

海南酱鸭
Hainan Marinated Duck

炸鱼柳配甜辣酱
Deep-fried Fish Fillet

番茄胡萝卜炖牛肉
Braised Beef with Tomato&Carrot

副荤 Second Meat

丝瓜炒肉片
Fried Sliced Pork &Loofah

番茄炒鸡蛋
Fried Egg with Tomato

青椒炒肉片
Fried Sliced Pork with Green Pepper

秀珍菇炒鸡片
Fried Chicken Slices with Mushroom

虫草花焖鸭
Braised Duck with Mushroom

主食 Grain Food

白米饭
Steamed Rice

素食 Vegetarian

返沙香酥芋
Sweet and Crispy Taro

油焖老南瓜
Braised Pumpkin in Oil

黑木耳炒淮山
Fried Sliced Yam with Black Fungus

蚝油滑子菇
Fried Mushroom with Oyster Sauce

清炒大头菜
Stir-fried Broccoli Root

时蔬 Vegetable

蒜蓉油麦菜
Stir-fried Leaf Lettuce with Garlic Paste

清炒小白菜
Stir-fried Baby Cabbage

蒜蓉炒油菜
Stir-fried Oil Vegetable with Garlic Paste

白灼生菜
Poached Lettuce

清炒潮州白
Stir-fried Chaozhou Cabbage

西式午餐 Western Lunch

日期
Date

1月17日

Mon

1月18日

Tue

1月19日

Wed

1月20日

Thu

1月21日

Fri

1月22日

Sat

1月23日

汤 Soup

海鲜周打汤
Seafood Chowder

意大利蔬菜汤
Minestrone Soup

美国浓汤
American Soup

玉米鸡茸汤
Sweet Corn and
Minced Chicken
Soup

玉米鸡茸汤
Sweet Corn and
Minced Chicken
Soup

面包 Bread

法棍
Baguette

法棍
Baguette

皮塔饼
Pita Bread

餐包
Bun

汉堡胚
Burger Bun

1-主菜 Main
Course

碳烤牛柳
Grilled Beef Fillet

意式煎鸡胸
Italian Grilled
Chicken Breast

沙瓦玛
Shawarma

泰式咖喱牛腩
Thai Beef Curry

吉列鸡排汉堡
Gillette Chicken
Burger

2-主菜 Main
Course

薯条
Chips

黑椒薯角
Potato Wedges

印尼炒面
Indonesian Style
Fried Noodles

咖喱炒饭
Fried Rice with
Curry

薯条+洋葱圈
Chips+Onion
Rings

酱汁 Sauce

黑椒汁
Black Pepper Sauce

香草汁
Vanilla Sauce

N/A

咖喱汁
Curry Sauce

番茄酱
Ketchup

1-配菜 Side Dish

蒜香甜豆
Sweet Beans with
Garlic

黄油芦笋
Butter Asparagus

甜豆
Sweet Beans

玉米
Sweet Corn

甜豆
Sweet Beans

2-配菜 Side Dish

西兰花+口蘑
Broccoli+Mushroom

扒番茄
Grilled Cherry
Tomato

玉米棒
Cob

圣女果
Cherry Tomato

玉米棒
Cob

面档 Noodle Station

日期
Date

1月17日 1月18日 1月19日 1月20日 1月21日 1月22日 1月23日

面 Noodle

细面
Thin Noodle

宽面
Wide Noodle

油面
Oil Noodle

米粉
Rice Noodle

油面
Oil Noodle

汤底 Broth

鲜鸡汤
Chicken Stock

鲜鸡汤
Chicken Stock

鲜鸡汤
Chicken Stock

鲜鸡汤
Chicken Stock

沙茶汤
Satay Soup

1-浇头 Topping

剁椒茭白鸡丁
Fried Chicken
Slices with Water
Bamboo and
Chopped Chili

红烧牛腩
Braised Beef Fillet
with Soy Sauce

土豆排骨卤
Braised Pork Ribs
with Potato

鱼丸
Fish Ball

鲜虾
Fresh Prawns

1-配菜 Side Dish

酱猪排
Braised Pork Chop
in Soy Sauce

台湾香肠
Taiwan Sausage

卤鸡翅根
Marinated Chicken
Wing

牛肉片
Beef Slices

鱼丸
Fish Ball

2-配菜 Side Dish

卤蛋
Marinated Egg

煎蛋
Fried Egg

卤豆腐
Marinated Tofu

酸菜
Pickled Vegetable

豆泡
Tofu Puffs

时蔬 Vegetable

青菜
Vegetable

青菜
Vegetable

青菜
Vegetable

青菜
Vegetable

青菜
Vegetable

午点 Afternoon Snack

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

日期
Date

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

紫薯包 + 银耳汤
Purple Potato Paste
Bun + Tremella
Soup

蘑菇芝士披萨
Mushroom and
Cheese Pizza

蛋挞+红豆汤
Egg Tart+Red Bean
Sweet Soup

鱼丸
Fish Ball

肉燕
Pork Wonton

午点 Afternoon Snack

中式晚餐 Chinese Dinner

日期
Date

1月17日

Mon

1月18日

Tue

1月19日

Wed

1月20日

Thu

1月21日

Fri

1月22日

Sat

1月23日

汤 Soup

松茸土鸡汤
Chicken&Mushroom Soup

萝卜干贝汤
Dried Scallop&Radish Soup

蟹肉海皇羹
Crab Stick&Seafood Soup

冬瓜排骨汤
Pork Ribs Soup with Winter Melon

玉米萝卜老鸭汤
Old Duck Soup with Carrot&Corn

主菜 Main Meat

椒盐猪手
Salted and Pepper Pork Hand

孜然香酥鸭
Fried Duck with Cumin Powder

酱油水煮鱼
Boiled Fish Slices in Soy Sauce

蒜香大虾
Fried Prawns with Garlic Paste

姜母干煎三黄鸡
Ginger Chicken

副菜 Second Meat

番茄炒鸡蛋
Fried Egg with Tomato

蒜薹炒腊肠
Fried Sausage with Garlic Moss

茶树菇爆炒鸡柳
Fried Chicken Fillet with Mushroom

梅菜干烧鸭
Braised Duck with Salted Dried Mustard Cabbage

花菜炒肉片
Fried Pork Slices with Cauliflower

主食 Grain Food

白米饭
Steamed Rice

素食 Vegetarian

酸辣土豆丝
Hot and Spicy Shredded Potato

清炒冬瓜
Stir-fried White Melon

红油海带丝
Fried Shredded Kelp with Chili Oil

香油腐竹
Fried Tofu Skin with Sesame Oil

清炒莴笋
Stir-fried Leaf Lettuce Root

时蔬 Vegetable

白灼生菜
Poached Lettuce

上汤苋菜
Amaranth in Broth

蒜蓉大白菜
Stir-fried Chinese Cabbage with Garlic Paste

清炒豆苗
Stir-fried Bean Sprouts

清炒高丽菜
Stir-fried Cabbage

西式晚餐 Western Dinner

日期
Date

1月17日
Mon

1月18日
Tue

1月19日
Wed

1月20日
Thu

1月21日
Fri

1月22日
Sat

1月23日
Sun

汤 Soup

蘑菇浓汤
Mushroom Soup

洋葱汤
Onion Soup

青豆浓汤
Green Bean Soup

洋葱鸡汤
Onion&Chicken
Soup

海鲜汤
Seafood Soup

面包 Bread

皮塔饼
Pita Bread

法棍
Baguette

蒜蓉佛卡夏
Garlic Focaccia
Bread

小皮塔
Small Pita Bread

N/A

1-主菜 Main
Course

沙拉三明治
Falafel

蔬菜咖喱
Vegetable Curry

鸡胸肉奶油意大利面
Spaghetti with
Cream&Chicken
Breast

katsu 咖喱
katsu Curry

牛肉卷
Beef Wrap

2-主菜 Main
Course

椰汁咖喱鹰嘴豆
Curry Chickpeas in
Coconut Milk

白米饭
Steamed Rice

鸡胸肉排
Chicken Breast

西式炒饭
Western Style
Fried Rice

墨西哥炒饭
Fried Rice with Egg

酱汁 Sauce

希腊式沙拉酱
Tzatziki Sauce

柳橙汁
Orange Sauce

奶油汁
Cream Sauce

N/A

N/A

1-配菜 Side Dish

小番茄+玉米棒
Cherry Tomato+Cob

蘑菇
Mushroom

口蘑
Mushroom

西兰花
Broccoli

胡萝卜
Carrot

2-配菜 Side Dish

彩椒+洋葱
Bell Pepper+Onion

甜豆
Sweet Beans

南瓜
Pumpkin

甜豆
Sweet Beans

甜豆
Sweet Beans

特色档口 Chef's Special

日期
Date

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

汤 Soup

松茸土鸡汤
Chicken&Mushroom Soup

萝卜干贝汤
Dried Scallop&Radish Soup

蟹肉海皇羹
Crab Stick&Seafood Soup

冬瓜排骨汤
Pork Ribs Soup with Winter Melon

玉米萝卜老鸭汤
Old Duck Soup with Carrot&Corn

主荤 Main Meat

海南鸡
Hainan Chicken

黑椒洋葱炒牛仔骨
Fried Beef Ribs with Onion and Black Pepper

板栗酱烧猪手
Braised Pork Hand with Chestnut

川味水煮鱼
Boiled Fish Slices with Chili

同安封肉
Tongan Seal pork

副荤 Second Meat

肉末蒸水蛋
Steamed Egg with Minced Pork

红烧老豆腐
Braised Firm Tofu

黄瓜炒鸡蛋
Fried Egg with Cucumber

红烧茄子
Fried Eggplant

番茄炒鸡蛋
Fried Egg with Tomato

主食 Main Food

海南鸡油饭
Chicken Oil Rice

扬州炒饭
Fried Rice with Egg&Beans

香米饭
Steamed Rice

香米饭
Steamed Rice

香米饭
Steamed Rice

特色档口 Chef' s Special

日期
Date

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

时蔬 Vegetable

青菜
Vegetable

水果 + 酸奶 + 甜汤

Fruit + Yogurt + Sweet Soup

日期
Date

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

金桔
Kumquat

脐橙
Orange

水晶梨
Crystal Pear

苹果
Apple

砂糖橘
Sugar Orange

午餐 Lunch

酸奶
Yoghurt

酸奶
Yoghurt

酸奶
Yoghurt

酸奶
Yoghurt

酸奶
Yoghurt

苹果
Apple

红提
Red Grape

青枣
Green Date

香梨
Pear

砂糖橘
Sugar Orange

晚餐 Dinner

赤豆红枣汤
Red Bean and Date Sweet Soup

桃胶银耳汤
Sweet Peach Jelly Tremella Soup

雪耳炖木瓜
Stewed Papaya with Tremella

红枣炖红薯
Stewed Sweet Potato with Red Jujube

椰汁西米露
Sago in Coconut Milk