

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.3	TUESDAY 11.4	WEDNESDAY 11.5	THURSDAY 11.6	FRIDAY 11.7
ES Morning Snack 小学上午 间点	Muffin 玛芬 Lemon Water 柠檬水	Steamed Creamy Custard Bun 奶黄包 Apple 苹果		Chiffon Cake 戚风蛋糕 Pear 梨	Strawberry Fruit Jam Roll 草莓果酱卷 100% Juice 100%果汁
ES Afternoon Snack 小学下午 间点	Mini Croissant 小牛角 Osmanthus and Red Bean Soup 桂花红豆汤	Egg Tart 蛋挞 Passion Fruit and Lemon Water 百香果柠檬水		Raisin Bread 葡萄干软包 Milk 牛奶	Soda Biscuit 苏打饼干 Fruit Infused Water 果泡水

NUTRITIONAL FACTS 营养成分表 (100g)

Energy 能量(Kcal)	Protein 蛋白质(g)	Carb 碳水化合物(g)	Fat 脂肪(g)
248	10.6	35.3	7.2

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.10	TUESDAY 11.11	WEDNESDAY 11.12	THURSDAY 11.13	FRIDAY 11.14
ES Morning Snack 小学上午 间点	Pumpkin Tart 南瓜挞 Lemon, Cucumber & Mint Water 柠檬黄瓜薄荷水	Purple Sweet Potato Bread 紫薯包 Pear 梨	Milk-flavored Bean Paste Roll 奶香豆沙卷 Fruit Infused Water 果泡水	Banana Bread 香蕉包 Apple 苹果	Swiss Roll 瑞士卷 100% Juice 100%果汁
ES Afternoon Snack 小学下午 间点	Coconut Cracker 椰蓉饼干 Honey & Jujube Water 蜂蜜红枣水	Pumpkin Cake 南瓜蛋糕 Sweet & Sour Plum Soup 酸梅汤	Dorayaki 铜锣烧 Mung Bean Soup 绿豆汤	croissant 牛角 Milk 牛奶	Danish 丹麦 Pear and Water Chestnut Soup 冰糖雪梨马蹄水

NUTRITIONAL FACTS 营养成分表 (100g)

Energy 能量(Kcal)	Protein 蛋白质(g)	Carb 碳水化合物(g)	Fat 脂肪(g)
261	10.0	32.3	10.0

STATION	MONDAY 11.17	TUESDAY 11.18	WEDNESDAY 11.19	THURSDAY 11.20	FRIDAY 11.21
ES Morning Snack 小学上午 间点	Chiffon Cake 戚风蛋糕 100% Juice 100%果汁	Fruit Jam Roll 果酱卷 Apple 苹果	Waffle 华夫饼 Lemon Water 柠檬水	Cranberry Butter Cake 蔓越莓黄油蛋糕 Pear 梨	Cheese toast 乳酪吐司 Fruit Infused Water 果泡水
ES Afternoon Snack 小学下午 间点	Raisin Corn Cake 葡萄干玉米发糕 Fruit Infused Water 果泡水	Coconut Cookie 椰蓉饼干 Honey & Jujube Water 蜂蜜红枣水	Green Bean Pastry 绿豆饼 Milk 牛奶	Salty Cheese Cookie 咸味芝士饼干 Water Chestnut & Honey Water 蜂蜜马蹄水	Banana Bread 香蕉包 Osmanthus and Red Bean Soup 桂花红豆汤

NUTRITIONAL FACTS 营养成分表 (100g)

Energy 能量(Kcal)	Protein 蛋白质(g)	Carb 碳水化合物(g)	Fat 脂肪(g)
253	9.6	34.3	8.2

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.24	TUESDAY 11.25	WEDNESDAY 11.26	THURSDAY 11.27	FRIDAY 11.28
ES Morning Snack 小学上午 间点	Red Bean Pastry 红豆饼 100% Juice 100%果汁	Green Tea Cake 绿茶蛋糕 Pear 梨	Pineapple Bun 菠萝包 Fruit Infused Water 果泡水	Egg Tart 巧克力蛋挞 Apple 苹果	Donut 甜甜圈 Milk 牛奶
ES Afternoon Snack 小学下午 间点	Yogurt Cake 酸奶蛋糕 Lemon & Honey Water 柠檬蜂蜜水	Coconut Bread 椰蓉面包 Milk 牛奶	Banana Bread 香蕉包 Passion Fruit and Lemon Water 百香果柠檬水	Hash Brown 薯饼 Red bean and barley 红豆薏米水	Corn Bread 玉米面包 Apple Pear Soup 苹果梨汤

NUTRITIONAL FACTS 营养成分表 (100g)

Energy 能量(Kcal)	Protein 蛋白质(g)	Carb 碳水化合物(g)	Fat 脂肪(g)
257	11.5	34.5	8.3