

STATION	MONDAY 3.2	TUESDAY 3.3	WEDNESDAY 3.4	THURSDAY 3.5	FRIDAY 3.6
ES Morning Snack 小学 上午间点	Steamed Bun with Custard Sauce 流沙包 Milk 牛奶	Muffin 玛芬 Apple 苹果	Honey Bread 蜂蜜小面包 Lemon Water 柠檬水	Banana Bread 香蕉包 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	Scallion Bread 香葱面包 Mung Bean Soup 绿豆汤	Meat Floss Bun 肉松面包 Passion Fruit and Lemon Water 百香果柠檬水	Danish 丹麦 Milk 牛奶	Raisin Bread 葡萄干软包 Red Bean Paste with Coconut Milk 椰奶红豆沙	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)
235	9.6	35.3	6.2

STATION	MONDAY 3.9	TUESDAY 3.10	WEDNESDAY 3.11	THURSDAY 3.12	FRIDAY 3.13
ES Morning Snack 小学 上午间点	Honey Cake 蜂蜜蛋糕 Milk 牛奶	Purple Sweet Potato Bread 紫薯包 Pear 梨	Milk-flavored Bean Paste Roll 奶香豆沙卷 Lemon, Cucumber & Mint Water 柠檬黄瓜薄荷水	Egg Tart 蛋挞 Apple 苹果	Castella Cake 古早蛋糕 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 Osmanthus and Red Bean Soup 桂花红豆汤	Dorayaki 铜锣烧 Milk 牛奶	Banana Bread 香蕉包 Mung Bean Soup 绿豆汤	Swiss Roll 瑞士卷 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	9.0

STATION	MONDAY 3.16	TUESDAY 3.17	WEDNESDAY 3.18	THURSDAY 3.19	FRIDAY 3.20
ES Morning Snack 小学 上午间点	Chiffon Cake 戚风蛋糕 Milk 牛奶	Fruit Jam Roll 果酱卷 Apple 苹果	Waffle 华夫饼 Fruit Infused Water 果泡水	Cranberry Butter Cake 蔓越莓黄油蛋糕 Pear 梨	Steamed Creamy Custard bun 奶黄包 100% Juice 100%果汁
ES Afternoon Snack 小学 下午间点	Banana Bread 香蕉包 Mung Bean Soup 绿豆汤	Mini Croissant 小牛角 Honey & Jujube Water 蜂蜜红枣水	Green Bean Pastry 绿豆饼 Milk 牛奶	Salty Cheese Crackers 咸味芝士饼干 Water Chestnut & Honey Water 蜂蜜马蹄水	Focaccia 意式香草面包 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)
244	9.6	35.3	7.2

STATION	MONDAY 3.23	TUESDAY 3.24	WEDNESDAY 3.25	THURSDAY 3.26	FRIDAY 3.27
ES Morning Snack 小学 上午间点	Red Bean Pastry 日式红豆饼 Milk 牛奶	Green Tea Cake 绿茶蛋糕 Pear 梨	Pineapple Bun 菠萝包 Lemon & Honey Water 柠檬蜂蜜水	Egg Tart 蛋挞 Apple 苹果	Steamed Custard Bun 奶黄包 100% Juice 100%果汁
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 Passion Fruit and Lemon Water 百香果柠檬水	Salted Egg Yolk Pastry 咸蛋黄一口酥 Milk 牛奶	Sausage Rolls 香肠卷 Mung Bean Soup 绿豆汤	Muffin 巧克力玛芬 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)
253	9.6	35.3	8.3

STATION	MONDAY 3.30	TUESDAY 3.31	WEDNESDAY 4.1	THURSDAY 4.2	FRIDAY 4.3
ES Morning Snack 小学 上午间点	Banana Bread 香蕉包 Milk 牛奶	Muffin 玛芬 Apple 苹果	Strawberry Fruit Jam Cake 草莓果酱蛋糕 Lemon Water 柠檬水	Purple Sweet Potato Roll 紫薯蛋糕卷 Pear 梨	Steamed Bun with Custard Sauce 流沙包 100% Juice 100%果汁
ES Afternoon Snack 小学 下午间点	Scallion Bread 香葱面包 Mung Bean Soup 绿豆汤	Meat Floss Bun 肉松面包 Passion Fruit and Lemon Water 百香果柠檬水	Sesame Pastry 黑芝麻饼干 Milk 牛奶	Danish 丹麦 Red Bean Paste with Coconut Milk 椰奶红豆沙	Cheese Sandwich 奶酪三明治 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)
257	11.5	34.5	8.3