WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.2	TUESDAY 11.3	WEDNESDAY 11.4	THURSDAY 11.5	FRIDAY 11.6
ES Morning Snack 小学上午间点	Muffin 玛芬 Milk 牛奶	Egg Custard Buns 奶黄包 Apple 苹果	Ham Cake 火腿蛋糕 Lemon Water 柠檬水	Chiffon Cake 戚风蛋糕 Pear 梨	Strawberry Fruit Jam Roll 草莓果酱卷 Juice 果汁
ES Afternoon Snack 小学下午间点	Mini Croissant 小牛角 Osmanthus & Red Bean Soup 桂花红豆汤	Egg Tart 蛋挞 Passion Fruit & Lemon Water 百香果柠檬水	Cranberry Cookies 蔓越莓饼干 Milk 牛奶	Raisin Bread 葡萄干软包 Red Bean Paste with Coconut Milk 椰奶红豆沙	Bread Gratin with Pizza Sauce Cheese 披萨酱芝士焗面包 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)
240	9.6	34.3	7.2

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.9	TUESDAY 11.10	WEDNESDAY 11.11	THURSDAY 11.12	FRIDAY 11.13
ES Morning Snack 小学上午间点	Egg Tart 蛋挞 Milk 牛奶	Chocolate Cake 巧克力蛋糕 Pear 梨	Custard Lava Bun 流沙包 Fruit Infused Water 果泡水	Banana Bread 香蕉包 Apple 苹果	Swiss Roll 瑞士卷 Juice 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 Lemon, Cucumber & Mint Water 柠檬黄瓜薄荷水	Dorayaki 铜锣烧 Milk 牛奶	Croissant 牛角 Mung Bean Soup 绿豆汤	Danish 丹麦包 Pear & 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)
252	10.0	32.3	9.0

WEEKLY MENU

FOOD & CO 食享家 by sodexo

STATION	MONDAY 11.16	TUESDAY 11.17	WEDNESDAY 11.18	THURSDAY 11.19	FRIDAY 11.20
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 Lemon Water 柠檬水	Cranberry Butter Cake 蔓越莓黄油蛋糕 Pear 梨	Cheese Toast 乳酪吐司 Juice 果汁
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	Garlic Butter Bread 蒜香黄油焗面包 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	Banana Bread 香蕉包 Osmanthus & 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)
248	9.6	36.3	7.2

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.23	TUESDAY 11.24	WEDNESDAY 11.25	THURSDAY 11.26	FRIDAY 11.27
ES Morning Snack 小学上午间点	Red Bean Pastry 红豆饼 Milk 牛奶	Green Tea Cake 绿茶蛋糕 Pear 梨	Pineapple Bun 菠萝包 Fruit Infused Water 果泡水	Egg Tart 蛋挞 Apple 苹果	Donut 甜甜圈 Juice 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 & Lemon Water 百香果柠檬水	Banana Bread 香蕉包 Milk 牛奶	Cheese Sandwich 芝士三明治 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)
253	11.5	33.5	8.3

WEEKLY MENU

STATION	MONDAY 11.30	TUESDAY 12.1	WEDNESDAY 12.2	THURSDAY 12.3	FRIDAY 12.4
ES Morning Snack 小学 上午间点	Banana Bread 香蕉包 Milk 牛奶	Red Date Roll 红枣卷 Apple 苹果	Bean Paste Buns 豆沙包 Fruit Infused Water 果泡水	Chiffon Cake 戚风蛋糕 Pear 梨	Swiss Roll 瑞士卷 Juice 果汁
ES Afternoon Snack 小学 下午间点	Chocolate Muffin 巧克力玛芬 Fruit Infused Water 果泡水	Meat Floss Bun 肉松面包 Passion Fruit & Lemon Water 百香果柠檬水	Salty Scallion Bread 香葱咸味面包 Milk 牛奶	Raisin Bread 葡萄干软包 Red Bean Paste with Coconut Milk 椰奶红豆沙	Corn Cake 玉米蛋糕 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)
256	10.0	33.3	9.0