
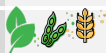
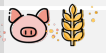





























Sample Lunch Menu for DUCKS (Toddler to Year 2)





	MONDAY	TUESDAY	CONSCIOUS WEDNESDAY**	THURSDAY	FRIDAY
SNACK*	Cherry Tomatoes & Multigrain Bun 	Vegetable Baozi & Soybean Milk 	Corn on the Cob & Shao Mai 	Carrot Sticks & Milk Bun 	Sweet Potato & Yoghurt 
WESTERN SET	Pepperoni Pizza	Meatballs Pasta with Tomato Sauce	Beef Lasagna	Caramelised Chicken Legs	Chicken Fajita Wrap
	Broccoli 	Green Peas 	Mixed Vegetables 	Thyme Vegetables 	Corn on the Cob 
ASIAN SET	Shanghainese Duck Breast in Soy Sauce	Tandoori Chicken	<u>Taiwanese Braised Z-Rou with Rice</u>	Pork Chow Mein	Sweet & Sour Fish
	Chinese Greens	Cumin Roasted Potatoes Spinach and Lentil Curry	Wok-fried Bok Choy with Shitake	Sautéed Mixed Vegetables	Chinese Vegetables
	Multigrain Rice 				Fried Rice 
VEGETARIAN SET 	Vegetable Chili Note: This is not a spicy dish 	Ratatouille with Spaghetti Or Rice (as GF option) 	Vegetable Lasagna 	Vegetarian Chow Mein 	Vegetable Fajita Wrap 
	DAILY FRUIT	Banana	Mini Cucumber	Apple	Banana

** Conscious Wednesday is a new initiative, where Z-Rou, a new plant-based meat alternative will be offered as one of the lunch options on Wednesdays.

 Suitable for vegetarians
 Contains Egg
 Contains Gluten



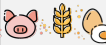


 Contains pork
 Contains Fish
 Contains beef

 Contains Milk/Dairy
 Contains Seafood
 Contains Poultry

 Contains Celery  Mildly spicy
 Contains Beans
 Not spicy

Aden

DUCKS 午餐菜单示例

	周一	周二	健康意识周三**	周四	周五
课间点心*	樱桃番茄和杂粮包	菜包和豆奶	玉米棒和烧麦	胡萝卜条和牛奶馒头	红薯和酸奶
西餐	 意大利香肠披萨	 肉丸番茄意大利面	 牛肉千层面	 焦糖烤鸡腿	 鸡肉薄卷饼
	西兰花	青豆	杂豆粒	百里香时蔬	玉米棒
				土豆泥	西兰花
	 本帮酱鸭	 印度烤鸡	 Z-Rou台湾卤肉饭	 猪肉炒面	 咕咾鱼
茼蒿	孜然烤土豆和菠菜	青菜	鸡毛菜	广东菜心	
中餐	杂粮饭		米饭		炒饭
素餐	 墨西哥蔬菜酱玉米脆饼 (此菜肴不含辣)	 素食意大利面	 蔬菜千层面	 素食炒面	 素食卷饼
	  香蕉	 水果黄瓜	 苹果	 香蕉	 香梨
水果					


** 健康意识星期三是一个新的倡议，[Z-Rou](#)，一种新的植物性肉类替代品将提供给学生，作为星期三午餐的选择之一。

 适合素食主义者
 含蛋类
 含麸质

 含猪肉
 含鱼肉
 含牛肉

 含奶类
 含水产品
 含禽类

 含芹菜
 含豆类
 不辣

 轻度辛辣

Aden

Nutritional Values of Meals on the DUCKS Menu

MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY		
TOTAL			TOTAL			TOTAL			TOTAL			TOTAL		
Pepperoni Pizza 意大利香肠披萨	能量 Energy (Kcal)	259	Meatballs Pasta with Tomato Sauce 肉丸番茄意大利面	能量 Energy (Kcal)	245	Beef Lasagna 牛肉千层面	能量 Energy (Kcal)	320	Caramelised Chicken Legs 焦糖烤鸡腿	能量 Energy (Kcal)	113	Chicken Fajita Wrap 鸡肉薄卷饼	能量 Energy (Kcal)	417
	蛋白质 Protein (g)	12.8		蛋白质 Protein (g)	9.5		蛋白质 Protein (g)	9.4		蛋白质 Protein (g)	7.9		蛋白质 Protein (g)	29.7
	脂肪 Fat (g)	10.5		脂肪 Fat (g)	10.5		脂肪 Fat (g)	5.7		脂肪 Fat (g)	5.4		脂肪 Fat (g)	12.9
	碳水化合物 Carbohydrates (g)	28.6		碳水化合物 Carbohydrates (g)	28.2		碳水化合物 Carbohydrates (g)	45.5		碳水化合物 Carbohydrates (g)	8.1		碳水化合物 Carbohydrates (g)	65
	膳食纤维 Dietary Fibre (g)	1.3		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	0.8		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	1.1		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	0.5		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	2.1
胆固醇 Cholesterol (mg)	16	胆固醇 Cholesterol (mg)	22	胆固醇 Cholesterol (mg)	5	胆固醇 Cholesterol (mg)	34	胆固醇 Cholesterol (mg)	39					
Shanghai Duck Breast in Soy Sauce 上海酱鸭	能量 Energy (Kcal)	151	Tandoori Chicken 印度烤鸡	能量 Energy (Kcal)	129	Taiwanese Braised Z-Rou with Rice 素食猪肉台湾卤肉饭	能量 Energy (Kcal)	330	Pork Chow Mein 猪肉炒面	能量 Energy (Kcal)	449	Sweet & Sour Fish 咕咾鱼	能量 Energy (Kcal)	315
	蛋白质 Protein (g)	7.1		蛋白质 Protein (g)	8		蛋白质 Protein (g)	18.5		蛋白质 Protein (g)	21.2		蛋白质 Protein (g)	6.2
	脂肪 Fat (g)	3.8		脂肪 Fat (g)	5.9		脂肪 Fat (g)	12		脂肪 Fat (g)	15.4		脂肪 Fat (g)	10
	碳水化合物 Carbohydrates (g)	22.3		碳水化合物 Carbohydrates (g)	11.1		碳水化合物 Carbohydrates (g)	17		碳水化合物 Carbohydrates (g)	56.4		碳水化合物 Carbohydrates (g)	25
	膳食纤维 Dietary Fibre (g)	0.9		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	0.9		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	2.5		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	2.3		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	0.6
胆固醇 Cholesterol (mg)	36	胆固醇 Cholesterol (mg)	28	胆固醇 Cholesterol (mg)	10	胆固醇 Cholesterol (mg)	33	胆固醇 Cholesterol (mg)	21					
Vegetable Chili 墨西哥蔬菜酱	能量 Energy (Kcal)	190	Ratatouille with Spaghetti Or Rice (as GF option) 素食意大利面	能量 Energy (Kcal)	407	Vegetable Lasagna 蔬菜千层面	能量 Energy (Kcal)	219	Vegetarian Chow Mein 素炒面	能量 Energy (Kcal)	381	Vegetable Fajita Wrap 素食卷饼	能量 Energy (Kcal)	257
	蛋白质 Protein (g)	8.1		蛋白质 Protein (g)	7.4		蛋白质 Protein (g)	8.9		蛋白质 Protein (g)	10.5		蛋白质 Protein (g)	12.6
	脂肪 Fat (g)	1.2		脂肪 Fat (g)	20.4		脂肪 Fat (g)	40.3		脂肪 Fat (g)	10.9		脂肪 Fat (g)	17.3
	碳水化合物 Carbohydrates (g)	37		碳水化合物 Carbohydrates (g)	7.5		碳水化合物 Carbohydrates (g)	0.6		碳水化合物 Carbohydrates (g)	58		碳水化合物 Carbohydrates (g)	6.9
	膳食纤维 Dietary Fibre (g)	4.4		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	2.4		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	1		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	3.3		膳食纤维 Dietary Fibre (g)	2.9
胆固醇 Cholesterol (mg)	0	胆固醇 Cholesterol (mg)	15	胆固醇 Cholesterol (mg)	25	胆固醇 Cholesterol (mg)	0	胆固醇 Cholesterol (mg)	55					