



2021.2.25—2.26 MENU

THURSDAY
周四
2021/2/25

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
	Homemade Pork Pancake 自制鲜肉馅饼 鲜肉10g 馅饼20g	Steamed Chicken & Yam 山药木耳蒸无骨鸡 山药10g 木耳10g 鸡20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Sweet Corn Cake 玉米烙 玉米烙20g	Steamed Beef & Yam 山药木耳蒸牛腩 山药10g 木耳10g 牛肉20g	Red Bean Congee 原味豆浆/红豆粥 豆浆100ml 红豆粥100g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Pork & Tofu Stew 香干烧瘦肉 香干10g 瘦肉15g	Chicken Mayo & Grilled Vegetable Sandwich 鸡肉酱扒蔬菜三明治 鸡肉酱5g 蔬菜10g 面包15g	Soy Milk/Homemade Purple Rice 酸奶/原味豆浆/紫薯米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 紫薯米稀100g	Beef & Tofu Stew 香干烧牛肉 香干10g 瘦肉15g	Steamed Dumpling w/ Vegetable 蔬菜水晶蒸饺 蔬菜馅10g 蒸饺皮15g
	Banana 香蕉 香蕉50g	Braised Lettuce Root & Fungus 木耳烩茼蒿 木耳10g 茼蒿40g	Mandarin 桔子 桔子50g	Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃50g	Sautéed Shiitake 炒香菇 香菇20g	
		Poached Broccoli & Carrot 西兰花胡萝卜 西兰花38g 胡萝卜20g				
		Beef & Radish Soup 牛肉萝卜汤 牛肉5g 萝卜10g				
		Steamed Black Rice/Steamed Rice 黑米饭/米饭 黑米饭10g 米饭60g				



2021.2.25—2.26 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

**FRIDAY
周五
2021/2/26**

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Corn Flakes/Two Kinds of Raisins 原味玉米麦片/双色葡萄干 玉米麦片10g 双色葡萄干10g	Braised Beef Slices in Mushroom Sauce 蘑菇汁烩牛肉片 蘑菇10g 牛肉20g	Chinese Date Berry & White Fungus Soup 红枣银耳羹 红枣10g 银耳65g	Rice Crispies 卜卜米 卜卜米20g	Braised Beef & green Pepper 青椒炒牛肉片 青椒10g 牛肉20g	
Milk & Yogurt 牛奶, 酸奶 纯牛奶100ml 酸奶100g	Sausage Roll 美式香肠酥皮卷 香肠20g	Avocado & Egg Sandwich 牛油果鸡蛋三明治 牛油果10g 鸡蛋10g 面包15g	Homemade Corn Soup 原味豆浆/自制玉米汁 原味豆浆100ml 自制玉米汁100gml	Mushroom & Chicken w/ Tofu 花菇嫩鸡滑豆腐 花菇10g 鸡15g 豆腐10g	Rice Cake 米糕 米糕20g
Grape 提子 提子50g	Poached Cauliflower & Sweet Corn 煮花菜玉米粒 花菜40g 玉米10g	Rainbow Fruit 彩虹果盘 彩虹果盘60g	Pear 香梨 香梨50g		
	Stir-Fried Vegetable w/ Garlic 蒜子炒小青菜 小青菜40g				
	Spaghetti soup with vegetables 意大利蔬菜意粉汤 蔬菜10g 意粉5g			Minestrone Soup 意大利蔬菜汤 蔬菜10g	
	Roasted Potato/Steamed Rice 彩椒烤土豆/米饭 彩椒10g 土豆10g 米饭60g				
	Bread Pudding 玉桂面包布丁 面包15g 鸡蛋10g 牛奶10g 糖1g			Rice Pudding 大米布丁 米饭20g 糖1g	



2021.3.1—3.5 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

Allergy Food Alternative 过敏替代餐

MONDAY
周一
2021/3/1

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Rice Ball w/Dried Pork Floss 肉松小饭团 肉松:5g 饭团:20g	Braised Diced Pork 芝香糖醋小肉粒 肉粒:20g	Chicken & Vegetable Rice Noodle 鸡肉蔬菜过桥米线 鸡肉:10g 蔬菜:10g米线:20g	Rice Ball w/Seaweed 白糖海苔小饭团 白糖:1g 海苔:5g 饭团:20g	Sweet & Sour Diced Chicken 芝香糖醋鸡粒 鸡粒:20g	Vegetable Rice Noodle 蔬菜过桥米线 蔬菜:20g 米线:20g
Milk 纯牛奶 纯牛奶:100ml	Boiled Beef & Sweet Corn 清炖牛肉玉米粒 牛肉:20g 玉米:10g	Vegetable Toast Pizza 蔬菜吐司匹萨 蔬菜:10g 吐司匹萨:20g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml		Purple Sweet Potato Cake 紫薯水晶糕 紫薯:10g 水晶糕:20g
Dragon Fruit 火龙果 火龙果:50g	Stir-Fried Snow Pea 清炒荷兰豆 荷兰豆:50g	Mandarin Orange 无核蜜桔 蜜桔:50g	Fuji Apple 红富士 红富士:50g		Ga La Apple 嘎啦果 嘎啦果:50g
	Poached Baby Green & Tofu Skin 腐皮毛毛菜 腐皮:10g 毛毛菜:30g				
	Duck & Bamboo Shoot Soup 老鸭扁尖冬瓜汤 老鸭:5g 扁尖:5g 冬瓜:5g				
	Fried Rice with Kale & Bacon/Steamed Rice 培根芥兰炒米饭/ 米饭 培根:5g 芥兰:5g 米饭:60g			Fried Rice with Kale & Sweet Corn 玉米粒芥兰炒米饭 玉米:5g 芥兰:5g 米饭:60g	



2021.3.1—3.5 MENU

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
TUESDAY 周二 2021/3/2	Corn Bread 传统玉米面包 鸡蛋:5g 牛奶:10g 玉米面包:15g	Fish Balls Soup 上汤鱼丸 鱼丸:20g	Yogurt 酸奶 酸奶:100ml	Corn on Cob 煮玉米棒 玉米棒:30g	Boiled Pork Slices & Vegetable 清汤小肉片 肉片:20g	Millet Congee 小米粥 小米粥:100g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶:100ml	Sautéed Beef & Tomato 番茄炒牛肉 番茄:20g 牛肉:20g	Home Made Spring Roll 自制猪肉白菜春卷 猪肉:10g 白菜:10g 春卷:15g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Purple Rice 酸奶/原味豆浆/紫薯米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 紫薯米稀100ml	Homemade Chicken & Vegetable Spring Roll 自制鸡肉蔬菜越南春卷 鸡肉:10g 白菜:10g 春卷:15g	
	Honey-dew Melon 哈密瓜 哈密瓜:50g	Poached Lettuce Root & Carrot 葱香红绿丝 胡萝卜:20g 莴笋:30g	Ga La Apple 嘎啦果 嘎啦果:50g	Cherry Tomato 圣女果 圣女果:50g		
		Fried Bean Pods w/ Corn Kernels 玉米粒炒豆荚 玉米粒:10g 豆荚:40g				
		Chicken Soup w/Black Fungus & Mushroom 花菇木耳炖鸡汤 花菇:5g 木耳:5g 鸡:5g			Black Fungus & Mushroom Soup 花菇木耳汤 花菇:5g 木耳:5g	
		Steamed Rice with Corn Meal/Steamed Rice 玉米渣蒸米饭/米饭 玉米渣:10g 米饭:60g				



2021.3.1—3.5 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

**WEDNESD
AY
周三
2021/3/3**

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
	Homemade Purple Sweet Potato Bun 自制紫薯包 紫薯:10g 包子:20g	Stir-Fried Shrimps w/Green Pea & Corn 青豆玉米炒虾仁 青豆:10g 玉米:10g 虾仁:20g	Mini Wonton Soup 小馄饨 猪肉:10g 馄饨皮:20g	Sesame Moon Cake 芝麻饼皮月饼 芝麻:2g 月饼皮:25g	Stir-Fried Diced Duck w/Corn & Green Pea 青豆玉米炒鸭粒 青豆:10g 玉米:10g 鸭粒:20g	Mini Rice Ball 芋圆甜汤 芋圆:30g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶:100ml	Braised Waternut Pork Ball 红烧马蹄小肉丸 马蹄:20g 小肉丸:20g	Korea Style Tuna Sandwich 韩式吞拿鱼三明治 吞拿鱼:10g 三明治:15g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml	Steamed Egg w/Shiitake 香菇蒸蛋 香菇:20g 蒸蛋:20g	Potato Cake w/Sausage & Carrot 香肠胡萝卜土豆饼 香肠:10g 胡萝卜:10g 土豆:10g
	Two-Color Cherry Tomato 双色圣女果 圣女果:50g	Braised Winter Melon & Mushroom 冬菇烩冬瓜 冬菇:10g 冬瓜:40g	Grape 无籽葡萄 无籽葡萄:50g			Blueberry 蓝莓 蓝莓:50g
		Poached Cabbage 清炒卷心菜丝 卷心菜:40g 胡萝卜:10g				
		Tomato and Beef w/ Tofu Soup 番茄牛肉豆腐汤 番茄:5g 牛肉:5g 豆腐:5g			Tomato Soup 番茄汤 番茄:10g	
		Steamed Rice with Red Bean/Steamed Rice 红豆蒸米饭/米饭				



2021.3.1—3.5 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

THURSDAY
周四
201/3/4

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Steamed Rice Cake w/Pork 粢饭团（猪肉馅） 粢饭团:20g 猪肉馅:10g	Braised Chicken & Tomato 鲜番茄烩鸡腿丁 番茄:20g 鸡腿丁:20g	Yogurt 酸奶 酸奶:100ml	Steamed Rice Cake w/Red Bean 粢饭团（红豆馅） 粢饭团:20g 红豆馅:10g	Pork & Tomato Stew 鲜番茄炖梅花肉 番茄:20g 梅花肉:20g	Green Bean Congee 绿豆粥 绿豆:10g 米粥:90g
Milk 纯牛奶 纯牛奶:100ml	Mushroom & Beef Bruschetta 牛肉蘑菇法棍脆片 牛肉:15g 蘑菇:10g 法棍脆片:10g	Ham & Cheese Quesadilla 火腿芝士墨西哥卷 火腿:10g 芝士:5g 墨西哥卷:15g	Yogurt/Soy Milk/Pumpkin Rice Soup 酸奶/原味豆浆/南瓜米稀 酸奶100ml 原味豆浆100ml 南瓜米稀100ml	Braised Beef w/Red Bean Sauce 红豆牛肉酱 红豆:10g 牛肉酱:15g	Steamed Pumpkin Dumpling 南瓜广式蒸饺 南瓜:10g 蒸饺皮:20g
Banana 香蕉 香蕉:50g	Baked Cherry Tomato 橄榄油烤小番茄 小番茄:40g	Orange 橙子 橙子:50g	Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃:50g		
	Poached Broccoli & Carrot w/Corn 西兰花胡萝卜配玉米段 西兰花:40g 胡萝卜:20g 玉米:30g				
	Cream of Potato Soup 奶油土豆汤 奶油:2g 土豆:5g			Potato Soup 京葱土豆清汤 京葱:3g 土豆:5g	
	Green Pesto Fusilli/Steamed Rice 青酱螺丝面/米饭 螺丝面:30g 米饭:60g			Fried potato flour 炒土豆粉 土豆粉20g	



2021.3.1—3.5 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICE

FRIDAY
周五
2021/3/5

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Corn Flakes/Two Kinds of Raisins 原味玉米麦片/双色葡萄干 玉米麦片:10g 双色葡萄干:10g	Beef & Mushroom Stew 杏鲍菇烧牛肉 杏鲍菇:20g 牛肉:20g	Millet Congee w/ Chinese Date Berry & White Fungus 银耳红枣小米粥 银耳:30g 红枣:10g 小米粥:80g	Rice Crispies 卜卜米 卜卜米:20g		
Milk & Yogurt 牛奶, 酸奶 纯牛奶:100ml 酸奶:100g	Braised Tofu w/Minced Pork 肉末烧豆腐 肉末:10g 豆腐:15g	Strawberry Muffin 自制草莓小麦芬 草莓酱:1g 鸡蛋:10g 牛奶:5g 小麦芬:15g	Soy Milk/Homemade Yam & Purple Rice Soup 原味豆浆/山药紫米稀 原味豆浆100ml 山药紫米稀100ml	Braised Tofu w/Chicken 蚝油鸡粒烧豆腐 鸡粒:10g 豆腐:15g	Black Rice Cake 黑米糕 白砂糖:1g 黑米糕:30g
Grape 提子 提子:50g	Sautéed Cucumber & Sweet Corn 青瓜炒玉米粒 青瓜:10g 玉米:30g	Rainbow Fruit 彩虹果盘 彩虹果盘:60g	Pear 香梨 香梨:50g		
	Stewed Cauliflower & Tomato 番茄烩花菜 番茄:20g 花菜:30g				
	Pork & Seaweed Soup 肉排海带汤 肉排:5g 海带:5g			Tomato & Egg Soup 番茄蛋花汤 番茄:5g 蛋花:5g	
	Steamed Black Rice/Steamed Rice 黑米饭/米饭 黑米饭:20g 米饭:20g				
	Cheese Cake 芝士蛋糕 芝士:5g 蛋糕:15g			Sticky Rice Cake w/Brown Sugar / Crystal Cake 红糖糍粑/水晶糕 红糖糍粑:20g 水晶糕:20g	



2021.3.8—3.12 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

Allergy Food Alternative 过敏替代餐

MONDAY
周一
2021/3/8

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Creamy Apple Tart 苹果奶酥塔 苹果10g 鸡蛋5g 牛奶10g 酥皮15g	Steamed Pork Patty w/Black Mushroom 冬菇蒸肉饼 冬菇10g 肉饼20g	Sago Orange Pudding 西米橙汁布丁 西米10g 橙汁10g 布丁20g	Apple Crystal Cake 苹果水晶糕 苹果10g 水晶糕20g	Grilled Duck Breast w/ Gravy 铁扒鸭胸配黄汁 洋葱10g 鸭胸20g	Sago Orange Juice Round 西米橙汁小圆子 西米10g 橙汁10g 小圆子20g
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Oyster Beef & Green Bean 蚝油牛肉青豆粒 牛肉20g 青豆20g	Steamed Bun w/Purple Potato 紫薯小刀切 紫薯10g 刀切15g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml	Beef & Green Bean(without Egg) 牛肉青豆粒(无鸡蛋) 牛肉20g 青豆20g	Purple Potato Roll 冰皮紫薯卷 紫薯10g 冰皮卷15g
Dragon Fruit 火龙果 火龙果50g	Corn & Vegetable Mix 五彩炒玉米段 青豆5g 胡萝卜10g 玉米30g	Mandarin Orange 无核蜜桔 蜜桔50g	Fuji Apple 红富士 红富士50g		Dragon Fruit 火龙果 火龙果50g
	Poached Spinach 白灼小菠菜 小菠菜40g				
	Fish Soup w/Tofu 奶白豆腐鲫鱼汤 豆腐10g 鲫鱼5g			Seaweed Soup w/Tofu 紫菜豆腐汤 紫菜5g 豆腐10g	
	Rice with Preserved Sausage & Green Vegetable/Steamed Rice 碧绿腊肠饭/米饭 青菜5g 腊肠5g 米饭60g			Rice w/Green Vegetable/Steamed Rice 素菜饭/米饭 青菜5g 玉米5g 米饭60g	



2021.3.8—3.12 MENU

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
TUESDAY 周二 201/3/9	Coconut Coarse Grain Bread 椰蓉杂粮面包 椰蓉5g 鸡蛋5g 牛奶10g 杂粮面包15g	Braised Fish Fillet & Vegetable Mix 五彩鱼粒 玉米5g 青豆5g 胡萝卜5g 鱼20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Corn on Cob 煮玉米棒 玉米棒30g	Braised Pork & Vegetable Mix 五彩炒肉丁 玉米5g 青豆5g 胡萝卜5g 肉丁20g	Pumpkin Millet Congee 南瓜小米粥 南瓜10g 小米粥90g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Steamed Egg w/Okra 秋葵炖水蛋 秋葵10g 水蛋20g	Taco & Garden Vegetable Stick 墨西哥饼配彩虹蔬菜条 彩虹蔬菜条10g 墨西哥饼20g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Purple Rice 酸奶/原味豆浆/紫薯米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 紫薯米稀100ml	Braised Duck & Kidney Bean 芸豆炖鸭脯 芸豆10g 鸭脯15g	Vegetable Vietnamese Spring Roll 蔬菜越南春卷 蔬菜10g 越南春卷15g
	Honey Melon 哈密瓜 哈密瓜50g	Courgette & Tomato 西红柿炒西葫芦 西红柿20g 西葫芦30g	Ga La Apple 嘎啦果 嘎啦果50g	Cherry Tomato 圣女果 圣女果50g		
		Poached Cabbage & Black Fungus 木耳卷心菜 木耳10g 卷心菜40g				
		Pork Slices & Cauliflower Soup 花菜肉片汤 花菜10g 肉片5g			Cauliflower & Carrot Soup 花菜胡萝卜汤 花菜10g 胡萝卜10g	
		Steamed Rice w/ Corn Meal/Steamed Rice 玉米渣蒸米饭/米饭 玉米渣10g 米饭60g				



2021.3.8—3.12 MENU

WEDNESDAY
AY
周三
2021/3/10

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
	Homemade Golden Rice Cake 自制黄金米糕 鸡蛋5g 牛奶10g 黄金米糕15g	Braised Shrimps, Asparagus & Mushroom 芦笋菌菇炒虾仁 芦笋10g 菌菇5g 虾仁20g	Noodle Soup w/Pork & Green Vegetable 青菜肉丝汤面 青菜10g 肉丝10g 面20g	Corn Cake 玉米冰皮糕 玉米10g 冰皮糕20g	Braised Chicken, Asparagus & Mushroom 芦笋菌菇炒鸡丝 芦笋10g 菌菇5g 鸡丝20g	Rice Noodle Soup w/Pork & Green Vegetable 青菜鸡丝汤河粉 青菜10g 鸡丝10g 河粉20g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Small Pork Ball & Quail Egg Stew 鹌鹑蛋烧自制小肉丸 鹌鹑蛋10g 小肉丸10g	Korean Style Sushi Roll 韩式紫菜包饭 肉松5g 紫菜10g 饭团20g	Yogurt/Soy Milk/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml	Radish & Beef Stew 萝卜炖牛肉 萝卜15g 牛肉15g	Korean Style Sushi Roll (Without Dried Pork Floss) 韩式紫菜包饭(无肉松) 紫菜10g 饭团20g
	Two-Color Cherry Tomato 双色圣女果 圣女果:50g	Sautéed Potato & Bell Pepper 彩椒炒土豆 彩椒20g 土豆30g	Grapes 无籽葡萄 无籽葡萄50g			Red Delicious Apple 蛇果 蛇果50g
		Poached Green Vegetable 白灼小青菜 小青菜50g				
		Tomato & Egg Soup 番茄鸡蛋汤 番茄10g 鸡蛋5g			Tomato Soup 番茄汤 番茄15g	
		Fried Rice Noodle with Vegetable Slices/Steamed Rice 星洲蔬菜炒米粉米饭/米饭 蔬菜5g 米粉30g 米饭60g				



2021.3.8—3.12 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

THURSDAY
周四
2021/3/11

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
	Homemade Purple Potato Bun 自制紫薯包 紫薯10g 包子20g	Sweet & Sour Chicken w/Diced Fruit 果粒咕嚕鸡米 苹果10g 橙10g 鸡米20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Crystal Mushroom & Vegetable Bun 水晶香菇菜包 香菇5g 青菜10g 水晶皮20g	Sweet & Sour Pork Ball w/Diced Fruit 果粒咕嚕小肉丸 苹果10g 橙10g 肉丸20g	Congee w/ Red Dates and Red Beans 红枣赤豆粥 红枣5g 赤豆15g 粥80g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Sautéed Pork Slices w/Black Fungus & Lettuce Root 莴笋木耳炒肉片 莴笋10g 木耳10g 肉片15g	Ham & Cheese Sandwich 火腿芝士三明治 火腿10g 芝士5g 三明治15g	Yogurt/Soy Milk/Pumpkin Rice Soup 酸奶/原味豆浆/南瓜米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 南瓜米稀100ml	Sautéed Beef Slices w/Black Fungus & Lettuce Root 莴笋木耳炒牛肉丝 莴笋10g 木耳10g 牛肉15g	Potato Bread (Without Flour & Egg) 土豆面包(无面粉, 鸡蛋) 土豆10g 面包15g
	Banana 香蕉 香蕉50g	Stir-Fried Chayote 清炒佛手瓜 佛手瓜50g	Orange 橙子 橙子50g	Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃50g		
		Sweet Corn 香甜玉米粒 玉米粒40g				
		Pork & Winter Melon Soup 肉排冬瓜汤 肉排5g 冬瓜10g			Winter Melon Soup 小葱冬瓜汤 小葱2g 冬瓜10g	
		Steamed Black Rice/Steamed Rice 黑米饭/米饭 黑米饭10g 米饭60g				



2021.3.8—3.12 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

**FRIDAY
周五
2021/3/12**

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Corn Flakes/Two Kinds of Raisins 原味玉米麦片/双色葡萄干 玉米麦片10g 双色葡萄干10g	Swedish Beef Balls 瑞典风味烧牛肉丸 牛肉丸20g	Coconut Water w/Purple Rice Cake 椰汁紫米糕 椰汁10g 紫米糕20g	Rice Crispies 卜卜米 卜卜米20g	Swedish Beef Balls (without Egg & Flour) 瑞典风味烧牛肉丸(无面粉, 鸡蛋) 牛肉丸20g	
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Irish Pork Stew 爱尔兰清炖肉粒 肉粒20g	Low Sugar Courgette Brownie 西葫芦低糖布朗宁 西葫芦10g 布朗宁20g	Soy Milk/Homemade Yam & Purple Rice Soup 原味豆浆/山药紫米稀 原味豆浆100ml 山药紫米稀100ml	Irish Chicken Stew 爱尔兰炖鸡腿肉 鸡腿肉20g	Chinese Cake w/Red Bean Paste 条头糕 红豆沙10g 糕20g
Mandarin Orange 无核柑橘 柑橘50g	Poached Broccoli & Cherry Tomato 西兰花小番茄 西兰花40g 小番茄20g	Rainbow Fruit 彩虹果盘 彩虹果盘60g	Apple 苹果 苹果50g		
	Fried Mushroom & Chinese Green 炒香菇毛毛菜 香菇20g 毛毛菜30g				
	Cream of Pumpkin Soup W/Coconut Juice 椰香南瓜汤 椰汁10g 南瓜10g				
	Cheese Gratin Potato Mash/Steamed Rice 奶酪焗土豆泥/米饭 奶酪5g 土豆15g 米饭60g			Gratin Potato Mash w/Vegetable (Without Egg & Milk/Rice) 焗土豆泥(无鸡蛋、奶制品/米饭) 土豆80g 蔬菜20g	
	Pumpkin Pie 南瓜派 南瓜10g 蛋挞15g			Crystal Cake 水晶饼 红豆沙10g 水晶皮20g	



2021.3.15—3.19 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

MONDAY
周一
2021/3/15

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Homemade Bok Choy Bun 自制青菜小包子 青菜10g 包子20g	Pan-Fried Pork Patty 小葱藕香煎小肉饼 藕10g 肉20g	Coix & Red Bean Soup 薏仁赤豆汤 薏仁10g 赤豆10g	Homemade Bok Choy Dumpling 自制青菜水晶蒸饺 青菜10g 包子20g	Duck & Vegetable Stew 玉米棒片清炖鸭肉 玉米棒片10g 鸭肉20g	
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Braised Beef & Tofu 牛肉烩日本豆腐 豆腐10g 牛肉20g	Cong Bao Hui 葱包烩 油条10g 葱5g	Yogurt/Homemade Corn Soup 酸奶/自制玉米汁 酸奶100g 自制玉米汁100ml	Braised Beef & Tofu 牛肉烩娟豆腐 娟豆腐10g 牛肉20g	Vegetable Vietnam Roll 蔬菜越南春卷 蔬菜10g 越南春卷15g
Dragon Fruit 火龙果 火龙果50g	Poached lotus Root & lettuce Root 藕丁炒莴笋丁 藕丁15g 莴笋丁15g	Mandarin Orange 无核蜜桔 蜜桔50g	Fuji Apple 红富士 红富士50g		Grape 葡萄 葡萄50g
	Baby Green & Tofu Skin 腐皮毛毛菜 毛毛菜15g				
	Fish & Radish Soup 萝卜丝黄鱼汤 萝卜丝2g 黄鱼3g			Beef & Radish Soup 萝卜丝牛肉汤 萝卜2g 牛肉3g	
	Fried Rice with Jielan Vegetable & Bacon/Steamed Rice 培根芥兰炒饭/米饭 培根5g 芥兰5g 米饭60g			Fried Rice with Jielan Vegetable 玉米芥兰炒米饭 玉米5g 芥兰5g 米饭60g	



2021.3.15—3.19 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

TUESDAY
周二
2021/3/16

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Jujube Chinese Sponge Cake 枣发糕 枣20g 发糕10g	Braised Fish Fillet in Tomato Sauce 锦绣茄汁鱼丁 番茄10g 鱼丁20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Purple Sweet Potato Cake 紫薯冰皮月饼 紫薯2g 冰皮20g	Pork & Tofu Stew 瘦肉烧香干 瘦肉20g 香干10g	Homemade Yam & Rice Soup 自制山药米稀 山药米稀100ml
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Stir-Fried Duck & Courgette Slices 葫芦木耳炒鸭片 葫芦10g 木耳10g 鸭肉20g	Potato & Spinach Quiche 土豆菠菜蛋奶酥 土豆10g 菠菜10g 奶酥15g	Soy Milk/Homemade Purple Rice 原味豆浆/紫薯米稀 原味豆浆100ml 紫薯米稀100ml		Potato & Spinach Pancake (without Flour) 土豆菠菜煎饼(无面粉) 土豆10g 菠菜10g
Honey Melon 哈密瓜 哈密瓜50g	Braised Cauliflower & Green Pea 青豆烩花菜 青豆15g 花菜15g	Ga La Apple 嘎啦果 嘎啦果50g	Cherry Tomato 圣女果 圣女果50g		
	Steamed Corn with Milk 奶香玉米 玉米40g				
	Chicken & Fungus Soup 木耳清鸡汤 木耳 5g			Cabbage & Fungus Soup 木耳包菜汤 木耳2g 包菜3g	
	Steamed Rice with Corn Meal/Steamed Rice 玉米渣蒸米饭/米饭 玉米渣10g 米饭60g				



2021.3.15—3.19 MENU

**WEDNESD
AY
周三
2021/3/17**

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Banana Pancake 香蕉班戟饼 香蕉10g	Poached Shrimp Ball in Pumpkin Sauce 金汤虾球 虾球20g	Lotus Seed, Lily & Mung Bean Soup 莲子百合绿豆汤 莲子5g 百合5g 绿豆15g	Hash Brown 早餐薯饼 薯饼40g	Beef Dumpling in Clear Vegetable Soup 蔬菜清汤汆鲜牛丸 蔬菜10g 鲜牛丸20g	
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Vinegar Pork 米醋烧瘦肉 瘦肉20g	Samosa 烤咖喱角 咖喱角30g	Yogurt/Homemade Corn Soup 酸奶/自制玉米汁 自制玉米汁100ml	Vinegar Chicken 米醋烧鸡腿肉 鸡腿肉20g	Roasted Potato 烤土豆块 土豆块20g
Two Color Virgin Fruit 双色圣女果 圣女果:50g	Braised Celery & Tofu 西芹炒香干 西芹15g 香干10g	Orange 橙子 橙子50g			
	Poached Baby Cabbage 清炒杭白菜 杭白菜40g				
	Pork & Tomato Soup 番茄玉米肉排汤 番茄2g 玉米2g 肉排3g			Tomato & Sweet Corn Soup 番茄玉米汤 番茄2g 玉米3g	
	Steamed Rice with Red Bean/Steamed Rice 红豆蒸米饭/米饭 红豆10g 米饭:60g				



2021.3.15—3.19 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

THURSDAY
周四
2021/3/18

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Pumpkin Chinese Sponge Cake 南瓜发糕 南瓜10g 发糕10g	Grilled Chicken Breast 扒鸡胸 鸡胸20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Pumpkin Soft Cake 南瓜糕 南瓜10g	Roasted Pork w/Tomato Sauce 酥烤猪柳佐番茄蔬菜汁 猪柳20g 番茄5g 蔬菜5g	Homemade Sweet Corn Juice 自制玉米糊 玉米糊100ml
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Beef & Mushroom Bolognese 蘑菇意大利牛肉酱 蘑菇10g 牛肉酱15g	Tuna & Cheese Sandwich 吞拿鱼奶酪三明治 吞拿鱼10g 奶酪10g 三明治20g	Soy Milk/Pumpkin Rice Soup 原味豆浆/南瓜米稀 原味豆浆100ml 南瓜米稀100ml	Beef Bolognese (without Flour) 意大利牛肉酱(无面粉) 牛肉酱20g	Soft Bun 水晶包 红豆沙10g 水晶皮20g
Banana 香蕉 香蕉50g	Sautéed Shiitake 黄油炒香菇 香菇20g	Blueberry 蓝莓 蓝莓50g	Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃50g	Sautéed Shiitake 炒香菇 香菇20g	
	Poached Broccoli & Carrot 西兰花胡萝卜 西兰花10g 胡萝卜15g				
	French Onion Soup 法式洋葱汤 洋葱20g				
	Fusilli/Steamed Rice 螺丝意大利面/米饭 意大利面30g/米饭60g			Steamed New Potato 清蒸新土豆 土豆20g	



2021.3.15—3.19 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

Allergy Food Alternative 过敏替代餐

FRIDAY
周五
2021/3/19

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Corn Flakes/Two Kinds of Raisins 原味玉米麦片/双色葡萄干 玉米麦片10g 双色葡萄干10g	Sautéed Beef & Celery 西芹炒牛里脊 西芹15g 牛里脊20g	Purple Potato w/Mixed Grains Congee 紫薯杂粮粥 紫薯10g 杂粮粥100g	Rice Crispies 卜卜米 卜卜米20g		
Milk & Yogurt 牛奶, 酸奶 纯牛奶100ml 酸奶100g	Steamed Egg w/Shrimps 虾仁炖水蛋 虾仁20g 水蛋15g	Low Sugar Carrot Cake 胡萝卜蛋糕(低糖版) 胡萝卜15g 蛋糕15g	Homemade Rice Soup 自制小米稀 小米稀100ml	Braised Pork & Radish 清炖萝卜小肉 萝卜15g 小肉10g	Fried Potato Noodle 炒土豆粉 土豆粉20g
Grape 提子 提子50g	Sautéed Green Pea Sprout 青椒炒银芽 青椒15g 银芽20g	Rainbow Fruit 彩虹果盘 彩虹果盘60g	Pear 香梨 香梨50g		
	Poached Bok Choy & Mushroom 平菇炒青菜 平菇15g 青菜20g				
	Pork & Tofu Soup 香菇肉丝豆腐羹 香菇2g 肉丝3g 豆腐2g			Shiitake & Tofu Soup 香菇豆腐羹 香菇2g 豆腐3g	
	Steamed Black Rice/Steamed Rice 黑米饭/米饭 黑米饭70g/米饭70g				
	Milk Banana and Pudding 香蕉奶布丁 香蕉6g 布丁6g 奶10g			Crystal Cake 水晶饼 红豆沙10g 水晶皮20g	



2021.3.22—3.26 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

MONDAY
周一
2021/3/22

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Raisin Bread w/Jam & Butter 提子干小餐包佐果酱黄油 提子5g 餐包15g 果酱3g 黄油2g	Hangzhou Style Duck Stew 杭帮酱鸭脯 鸭20g 彩椒10g	Pork & Cabbage Noodle Soup 白菜肉丝面疙瘩 白菜10g 肉丝10g 面疙瘩20g	Rice Ball w/ Pork 肉松小饭团 肉松5g 饭团20g		Chicken & Cabbage Rice Noodle 白菜鸡丝米粉 白菜10g 鸡丝10g 米粉20g
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Stewed Beef & Mushroom 肥牛金针菇 肥牛20g 金针菇20g	Steamed Pumpkin Bun 南瓜小刀切 南瓜10g 刀切15g	Yogurt/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml		Pumpkin Cake 自制南瓜饼 南瓜10g 饼15g
Dragon Fruit 火龙果 火龙果50g	Braised Water Chestnut & Vegetable 素炒马蹄 马蹄50g	Mandarin Orange 无核蜜桔 蜜桔50g	Fuji Apple 红富士 红富士50g		Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃50g
	Poached Spinach 白灼小菠菜 菠菜40g				
	Shrimp & Tofu Soup 鲜虾蔬菜豆腐羹 虾5g 蔬菜10g 豆腐5g			Vegetable & Tofu Soup 鲜蔬豆腐羹 鲜蔬10g 豆腐5g	
	Preserved Sausage & Green Vegetable Rice/Steamed Rice 腊肠菜饭/米饭 腊肠5g 蔬菜5g 米饭60g			Vegetable Rice 菜饭 蔬菜10g 米饭60g	



2021.3.22—3.26 MENU

	Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
				Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
TUESDAY 周二 2021/3/23	Homemade Purple Potato Bun 自制紫薯包 紫薯10g 包子20g	Scrambled Egg w/Salmon Fillet 三文鱼滑嫩蛋 三文鱼10g 蛋15g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Fried Rice Noodle & Vegetable 蔬菜炒米粉 蔬菜10g 米粉20g	Sautéed Beef w/Mushroom 杏鲍菇炒牛肉 杏鲍菇20g 牛肉20g	Coix & Millet Congee 原味豆浆/薏仁小米粥 豆浆100ml 薏仁小米粥100g
	Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Pork & Sweet Corn Stew 玉米棒炖瘦肉 玉米20g 瘦肉20g	Camembert Cheese on Crack 金文布奶酪配苏打饼干 奶酪5g 苏打饼干15g	Soy Milk/Pumpkin Rice Soup 酸奶/原味豆浆/南瓜米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 南瓜米稀100ml	Stir-Fried Chicken & Potato 土豆炒鸡丁 土豆10g 鸡丁20g	Steamed Beef Rice Ball 牛肉粢毛团 牛肉10g 粢毛团20g
	Honey-dew Melon 哈密瓜 哈密瓜50g	Fried Lettuce w/ Corn Kernels 玉米粒炒莴笋 玉米10g 莴笋40g	Ga La Apple 嘎啦果 嘎啦果50g	Cherry Tomato 圣女果 圣女果50g		
		Poached Cabbage & Black Fungus 木耳卷心菜 木耳10g 卷心菜40g				
		Night Flower & Pork Soup 夜开花肉丝蛋花汤 夜开花10g 肉丝5g 蛋5g			Night Flower & Winter Melon Soup 夜开花冬瓜汤 夜开花10g 冬瓜10g	
		Steamed Rice with Corn Meal/Steamed Rice 玉米渣蒸米饭/米饭 玉米渣10g 米饭60g				



2021.3.22—3.26 MENU

WEDNESDAY
AY
周三
2021/3/24

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Toast w/Jam & Butter 法式吐司佐果酱黄油 吐司15g 果酱3g 黄油2g	Tomato & Shrimp Pie 番茄虾仁芝士派 番茄20g 虾仁15g 芝士5g	Chicken & Millet Congee 鸡茸小米粥 鸡茸10g 小米粥100g	Potato Pancake 清煎土豆饼 土豆饼20g	Braised Beef w/Tomato 番茄炖牛肉 番茄20g 牛肉20g	Pork & Millet Congee 肉末小米粥 肉末10g 小米粥100g
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Bacon & Flammulina Velutipes Roll 培根金针菇卷 培根20g 金针菇10g	Japanese Style Vegetable Sushi 日式素寿司 紫菜5g 黄瓜5g 胡萝卜5g 西芹5g 米饭15g	Yogurt/Homemade Corn Soup 酸奶/原味豆浆/自制玉米汁 酸奶100g 原味豆浆100ml 自制玉米汁100ml	Sauteed Beef & Flammulina Velutipes Roll 牛肉炒金针菇 牛肉20g 金针菇10g	
Two-Color Cherry Tomato 双色圣女果 圣女果:50g	Poached Broccoli & Cherry Tomato 西兰花小番茄 西兰花38g 小番茄20g	Grape 无籽葡萄 无籽葡萄50g			Blueberry 蓝莓 蓝莓 50g
	Baked Nachos 卡真烤玉米片 玉米片40g				
	Cream of Mushroom Soup 奶油蘑菇汤 奶油2g 蘑菇10g			Tomato & Potato Soup 番茄土豆汤 番茄10g 土豆5g	
	Macaroni Gratin/Steamed Rice 番茄汁小弯管/米饭 小弯管20g 米饭60g			Potato Noodle Gratin 番茄汁焗土豆面 番茄汁20g 土豆面30g	



2021.3.22—3.26 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

THURSDAY
周四
2021/3/25

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Homemade Pork Pancake 自制鲜肉馅饼 鲜肉10g 馅饼20g	Steamed Chicken & Yam 山药木耳蒸无骨鸡 山药10g 木耳10g 鸡20g	Yogurt 酸奶 酸奶100g	Sweet Corn Cake 玉米烙 玉米烙20g	Steamed Beef & Yam 山药木耳蒸牛腩 山药10g 木耳10g 牛肉20g	Red Bean Congee 原味豆浆/红豆粥 豆浆100ml 红豆粥100g
Milk 纯牛奶 纯牛奶100ml	Pork & Tofu Stew 香干烧瘦肉 香干10g 瘦肉15g	Chicken Mayo & Grilled Vegetable Sandwich 鸡肉酱扒蔬菜三明治 鸡肉酱5g 蔬菜10g 面包15g	Soy Milk/Homemade Purple Rice 酸奶/原味豆浆/紫薯米稀 酸奶100g 原味豆浆100ml 紫薯米稀100g	Beef & Tofu Stew 香干烧牛肉 香干10g 瘦肉15g	Steamed Dumpling w/ Vegetable 蔬菜水晶蒸饺 蔬菜馅10g 蒸饺皮15g
Banana 香蕉 香蕉50g	Braised Lettuce Root & Fungus 木耳烩茼蒿 木耳10g 茼蒿40g	Orange 橙子 橙子50g	Kiwi Fruit 猕猴桃 猕猴桃50g	Sautéed Shiitake 炒香菇 香菇20g	
	Poached Broccoli & Carrot 西兰花胡萝卜 西兰花38g 胡萝卜20g				
	Beef & Radish Soup 牛肉萝卜汤 牛肉5g 萝卜10g				
	Steamed Black Rice/Steamed Rice 黑米饭/米饭 黑米饭10g 米饭60g				



2021.3.22—3.26 MENU



QUALITY OF LIFE SERVICES

**FRIDAY
周五
2021/3/26**

Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心	Allergy Food Alternative 过敏替代餐		
			Morning Snack 上午点心	Lunch 午餐	Afternoon Snack 下午点心
Corn Flakes/Two Kinds of Raisins 原味玉米麦片/双色葡萄干 玉米麦片10g 双色葡萄干10g	Braised Beef Slices in Mushroom Sauce 蘑菇汁烩牛肉片 蘑菇10g 牛肉20g	Chinese Date Berry & White Fungus Soup 红枣银耳羹 红枣10g 银耳65g	Rice Crispies 卜卜米 卜卜米20g	Braised Beef & green Pepper 青椒炒牛肉片 青椒10g 牛肉20g	
Milk & Yogurt 牛奶, 酸奶 纯牛奶100ml 酸奶100g	Sausage Roll 美式香肠酥皮卷 香肠20g	Avocado & Egg Sandwich 牛油果鸡蛋三明治 牛油果10g 鸡蛋10g 面包15g	Homemade Corn Soup 原味豆浆/自制玉米汁 原味豆浆100ml 自制玉米汁100gml	Mushroom & Chicken w/ Tofu 花菇嫩鸡滑豆腐 花菇10g 鸡15g 豆腐10g	Rice Cake 米糕 米糕20g
Grape 提子 提子50g	Poached Cauliflower & Sweet Corn 煮花菜玉米粒 花菜40g 玉米10g	Rainbow Fruit 彩虹果盘 彩虹果盘60g	Pear 香梨 香梨50g		
	Poached Green Vegetable 白灼小青菜 小青菜40g				
	Spaghetti soup with vegetables 意大利蔬菜意粉汤 蔬菜10g 意粉5g			Minestrone Soup 意大利蔬菜汤 蔬菜10g	
	Roasted Potato/Steamed Rice 彩椒烤土豆/米饭 彩椒10g 土豆10g 米饭60g				
	Bread Pudding 玉桂面包布丁 面包15g 鸡蛋10g 牛奶10g 糖1g			Rice Pudding 大米布丁 米饭20g 糖1g	