

AIAN Menu 爱学菜单 (2022-2023 1st semester)

使用日期 Date		周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
0822-0826 0919-0923 1024-1028 1121-1125 0102-0106	上午点心 Morning Snack	水果 Fruit 蒜泥白切肉 Boiled Pork slices 素炒双花 Sautéed Broccoli and Cauliflower 三彩千丝 Tricolor dry dried bean curd 冬瓜榨菜汤 White Gourd Soup with Pickled Vegetables 炒饭/杂粮 Fried Rice/Mixed Grains 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 香酥炸鸡腿 Crispy Fried Chicken Legs 彩椒炒茭白 Stir-fried wild rice with colored pepper 蚂蚁上树 Sautéed Vermicelli with minced Pork 意式蔬菜汤 Italian vegetable soup 西点 Dessert 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 五香牛腱 Five Spice Beef Tendon 肉沫梅豆 Braised plum beans with ground meat 茄汁金针菇 Golden Needle Mushroom with Eggplant Sauce 蒸蛋羹 Steamed egg custard 意大利面 Spaghetti 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 烤箱五花肉 Roasted Pork in Oven 白果油豆腐 Tofu with cabbage and oil 海带胡萝卜丝 Shredded seaweed and carrot 西湖牛肉羹 West Lake beef soup 中式点心 Chinese pastry 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 韩式炒肉 Korean Style Fried Pork 中式炒面 Chinese style fried noodles 手撕包菜 Shredded cabbage 紫菜蛋汤 Kelp and Egg Soup 水果 Fruit
	下午点心 Afternoon Snack	银耳汤 Tremella Soup	馄饨 Wonton	百合绿豆汤 Lily Mung Bean Soup	五谷杂粮粥 Five Grains and Mixed Cereals Porridge	水果 Fruit

使用日期 Date		周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
0829-0902 0926-0930 1031-1034 1128-1202 0109-0113	上午点心 Morning Snack	水果 Fruit 糖醋仔排 Sweet and Sour Pork Chop 清炒带豆 Sautéed Long Bean	水果 Fruit 黑椒羊排 Lamb Rib with Black Pepper 芹菜炒腐竹 Stir-Fried Bean Curd with Celery	水果 Fruit 椒盐中翅 Pepper Salt Chicken wing 萝卜炒毛豆 Stir Fried Mao Beans with Radish	水果 Fruit 香酥龙利鱼 Crispy Dragonfish 平菇炒蛋 Scrambled eggs with flat mushrooms 冬瓜虾仁煲 Shrimp Soup with White Gourd	水果 Fruit 薯条 French fries 鸡排汉堡 Chicken Hamburger
	午餐 Lunch	烤菜年糕 Roasted Vegetable Rice Cake 咸菜土豆汤 Pickled vegetable and potato soup 炒饭/杂粮 Fried Rice/Mixed Grains 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	西葫芦肉片 Sliced Pork with Zucchini 韩式味噌汤 Korean-style miso soup 西点 Dessert 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	葱油豆腐 Stir-fried tofu with green onion 罗宋汤 Russian Soup 意大利面 Spaghetti 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	花生炖猪蹄 Pork feet with peanut stew 中式点心 Chinese pastry 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	蘑菇炒肉片 Stir-fried sliced pork with mushrooms 西红柿蛋汤 Tomato and egg soup 水果 Fruit 常温牛奶 Milk
	下午点心 Afternoon Snack	银耳汤 Tremella Soup	馄饨 Wonton	百合绿豆汤 Lily Mung Bean Soup	五谷杂粮粥 Five Grains and Mixed Cereals	水果 Fruit

使用日期 Date		周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
0905-0909 1011-1014 1107-1111	上午点心 Morning Snack	水果 Fruit 茄汁肥牛 Beef with Eggplant Sauce 蒜苗干贝豆腐 Garlic Bolt and Tofu 芝士土豆泥 Cheesy Mashed Potatoes 香菇土鸡汤 Mushroom Chicken Soup 炒饭/杂粮 Fried Rice/Mixed Grains 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 宫保鸡丁 Kung Pao Chicken 鱼香肉丝（素） Stir-fried Pork Strips in Fish Sauce 清炒丝瓜 Fried Gourd 榨菜蛋花汤 Pickle and Egg Soup 西点 Dessert 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 黑椒牛柳 Braised fillet with black pepper 地三鲜 Stir FRIED Eggplant, Potatoes, Beans 蒜泥生菜 Lettuce with garlic paste 玉米什排汤 Corn Fillet Soup 意大利面 Spaghetti 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 梅干菜扣肉 Braised Pork with Dried Plum 玉米炒藕粒 Fried lotus root with corn 松仁菠菜 Spinach with pine nuts 意式海鲜汤 Italian Seafood Soup 中式点心 Chinese pastry 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 西蓝花炒山药 Sautéed yam with broccoli 意大利面 Spaghetti 蘑菇肉片 Sliced Pork in Sour Soup 蘑菇培根汤 Mushroom Bacon Soup 水果 Fruit 常温牛奶 Milk
1205-1209	下午点心 Afternoon Snack	银耳汤 Tremella Soup	馄饨 Wonton	百合绿豆汤 Lily Mung Bean Soup	五谷杂粮粥 Five Grains and Mixed Cereals	水果 Fruit

使用日期 Date		周一 Monday	周二 Tuesday	周三 Wednesday	周四 Thursday	周五 Friday
0912-0916 1017-1021 1114-1118 1212-1216	上午点心 Morning Snack	水果 Fruit 白切土鸡 Plain chicken 干锅花菜 Dried cauliflower 青菜蘑菇 Green vegetable and mushroom 山药仔排汤 Rib and Chinese Yam Soup 炒饭/杂粮 Fried Rice/Mixed Grains 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 蜜汁仔排 Roast pork chops with honey 酱汁蒸茄子 Steamed eggplant with sauce 葱油秋葵 Okra with Scallion Oil 西点 Dessert 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 土豆炖牛腩 Stewed Beef Brisket with Potatoes 土豆丝 Shredded Potatoes 青瓜炒方腿 Stir-fried Square Ham with Cucumber 芹菜鱼丸汤 Celery and Fish Ball Soup 意大利面 Spaghetti 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 烤箱三文鱼 Baked Salmon 西红柿炒蛋 Fried Tomato and Egg 莴笋炒木耳 Stir Fried Wood Ear with Lettuce 咸笋老鸭汤 Salted Bamboo Shoots and Old Duck Soup 中式点心 Chinese pastry 水果 Fruit 酸奶 Yogurt	水果 Fruit 洋葱土豆 Potatoes with Onion 虾仁滑蛋 Sautéed egg with shrimp 韭菜炒豆芽 Stir-fried Bean Sprouts with Leek 馄饨汤 Wonton soup 水果 Fruit
	下午点心 Afternoon Snack	银耳汤 Tremella Soup	馄饨 Wonton	百合绿豆汤 Lily Mung Bean Soup	五谷杂粮粥 Five Grains and Mixed Cereals	水果 Fruit