

# CISH WEEKLY MENU

Canadian International School Of Hefei Weekly Menu Mar. 30-Apr. 3, 2026

Categories	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Breakfast 12 RMB	Chinese & Western Pastries	Plain Toast	Plain Toast	Plain Toast	Plain Toast	Plain Toast
		Whole Wheat Toast	Whole Wheat Toast	Whole Wheat Toast	Whole Wheat Toast	Whole Wheat Toast
		4 Types of Bread	4 Types of Bread	4 Types of Bread	4 Types of Bread	4 Types of Bread
		Steamed Pork Bun M	Ham Shaomai M	Shrimp Cakes S	Minced Pork Rolls M	Steamed Pork Dumplings M
		Buns V	Sauce-Flavored Scallion Pancake V	Red Bean Roll V	Youtiao	Flaky Scallion Pancake V
	Eggs/Meat	Fried Egg	Spicy Soy-Marinated Egg	Fried Egg	Chinese Five-Spice Marinated Egg	Fried Egg
		Boiled Egg	Boiled Egg	Boiled Egg	Boiled Egg	Boiled Egg
		Chicken Sausage M	Beef Sausage M	Chicken Sausage M	Beef Sausage M	Chicken Sausage M
		Pan-Fried Ham Slices M	Baked Bacon M	Pan-Fried Ham Slices M	Baked Bacon M	Pan-Fried Ham Slices M
	Grains	Steamed Sweet Corn V	Roasted Sweet Potato V	Steamed Yam with Osmanthus Sauce V	Steamed Pumpkin V	Roasted Purple Sweet Potato V
	Vegetables	Stir-Fried Broccoli V	Roasted Cauliflower V	Sweet and Sour Cabbage V	Sautéed Amaranth Greens V	Stir-Fried Shanghai Greens V
	Porridge/Drinks	Fresh Pork and Spinach Congee M	Beef and Greens Congee M	Eight-Treasure Porridge V	Lean Pork & Vegetable Congee M	Millet Congee
		Hot Milk	Hot Milk	Hot Milk	Hot Milk	Hot Milk
		Coffee	Coffee	Coffee	Coffee	Coffee
		Milk	Milk	Milk	Milk	Milk
Oatmeal		Oatmeal	Oatmeal	Oatmeal	Oatmeal	
Break Snack	Yogurt/Fruit	Clementine	Yogurt	Mini Banana	Yogurt	Milk Date
Lunch 28 RMB	Western & Mediterranean	Confit-Style Roasted Chicken Thigh Meat M	Pan-Fried Duck Breast M	Mediterranean Roasted Chicken Wings M	Orleans-Style Roast Chicken M	American-Style BBQ Roasted Pork Chop M
		Spaghetti (Tomato Sauce/Meat Sauce)	Farfalle(Meat Sauce/Creamy Tomato Sauce)	Penne Pasta (Tomato Sauce/Meat Sauce)	Spaghetti (Cream/Meat Sauce)	Fusilli (Tomato/Meat Sauce)
		Pizza (Beef/Veg)	Burger (Chicken/Veg)	Tuna Corn Tartare S	Whole Wheat Bacon Sandwich (Pork/Veg)	American-Style Basil Chicken Pizza M(Chicken/Veg)
		Roasted Green Cabbage V	Roasted Zucchini V	Roasted Vegetables with Olive Oil V	Steamed Sweet Corn V	Roasted Green Cabbage V
		Mashed Potatoes V	Butter Baked Potatoes V	Waffle-Cut Roasted Potatoes V	Rosemary Roasted Potatoes V	Salt and Pepper Potatoes V
	Asian Cuisine	Thai Lemongrass Pork Neck M	Char Siu Chicken Thigh M	Korean-Style Braised Pork Ribs M	Beef Rolls with Tomato and Enoki Mushrooms M	General Tso's Chicken M
		Fragrant Vine Pepper Fish Slices S	Spicy Sautéed Squid S	Peppery Salted Crispy Pork M	Steamed Egg with Shrimp S	Steam Fish Slices with Garlic sauce and Vermicelli S
		Stir-Fried Lotus Root Slices V	Scrambled Eggs with Tomatoes V	Snow Cabbage Pork Stewed Tofu M	Oil-Consuming Vegetables V	Baby Bok Choy in Superior Broth V
		Roasted Green Cabbage V	Roasted Zucchini V	Roasted Vegetables with Olive Oil V	Steamed Sweet Corn V	Roasted Green Cabbage V
		Japanese Udon Noodles V	Korean-Style Plum Meat Bibimbap M	Stir-Fried Noodles with Three Shreds V	Curry Potato Chicken Rice M	Stir-Fried Rice Noodles V
	Noodles in soup	Noodles with Shredded Pork and Pickled Mustard Greens M	Zhajangmian M	Noodles with Minced Pork M	Sauerkraut Beef Noodles M	Chicken Noodle Soup M
		With Greens, Pickled Cucumber, Pickled Bamboo Shoots				
	Soup/Rice	Pork Bone and Corn Soup M	Kelp Winter Melon Duck Soup M	Pingqiao Tofu Soup S	Seaweed Egg Drop Soup V	Three Delicacy Mushroom Soup M
		Cream of Mushroom Soup V	French Tomato Bisque V	Italian Vegetable Soup V	French Pumpkin Soup V	Corn Soup V
		Rice	Rice	Rice	Rice	Rice
	Salad Bar	Garden Salad	Fruit Salad	Garden Salad	Fruit Salad	Garden Salad
		Corn Juice	Red Dates Juice	Corn Juice	Red Dates Juice	Corn Juice
		Orange Juice	Coconut Water	Yuja Tea	Soda Water	Apple Juice
		Lemonade	Lemonade	Lemonade	Lemonade	Lemonade
		2 Types of Seasonal Fruit				

# CISH WEEKLY MENU

## 合肥加拿大外籍人员子女学校2026年4月份第1周食谱（3月30日—4月3日）

类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐 12元	中西点	原味吐司	原味吐司	原味吐司	原味吐司	原味吐司
		全麦吐司	全麦吐司	全麦吐司	全麦吐司	全麦吐司
		面包4款	面包4款	面包4款	面包4款	面包4款
		鲜肉包 M	火腿烧麦 M	虾饼 S	肉沫卷 M	鲜肉蒸饺 M
		小馒头 V	葱油饼 V	红豆卷 V	油条	手抓饼 V
	蛋肉	煎鸡蛋	麻辣卤鸡蛋	煎鸡蛋	五香卤鸡蛋	煎鸡蛋
		水煮鸡蛋	水煮鸡蛋	水煮鸡蛋	水煮鸡蛋	水煮鸡蛋
		鸡肉肠 M	牛肉肠 M	鸡肉肠 M	牛肉肠 M	鸡肉肠 M
		煎火腿片 M	烤培根 M	煎火腿片 M	烤培根 M	煎火腿片 M
	杂粮	清蒸甜玉米 V	烤红薯 V	桂花山药 V	蒸南瓜 V	烤紫薯 V
	时蔬	清炒西兰花 V	烤花菜 V	醋溜大白菜 V	清炒白苋菜 V	清炒七宝青 V
	咖啡/粥	鲜肉菠菜粥 M	生菜牛肉粥 M	八宝粥 V	青菜瘦肉粥 M	小米粥
		热牛奶	热牛奶	热牛奶	热牛奶	热牛奶
		咖啡	咖啡	咖啡	咖啡	咖啡
牛奶		牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	
燕麦片		燕麦片	燕麦片	燕麦片	燕麦片	
课间餐	酸奶/水果	沙糖桔	酸奶	小米蕉	酸奶	牛奶枣
午餐 28元	美式 地中海	油封风味烤鸡腿肉 M	香煎鸭胸 M	地中海烤翅根 M	奥尔良烤鸡 M	美式BBQ烤猪扒 M
		意大利直面（茄汁/肉酱）	意大利蝴蝶面（肉酱/奶香茄汁）	意大利斜管面（茄汁/肉酱）	意大利直面（奶汁/肉酱）	意大利螺旋粉（茄汁/肉酱）
		披萨（牛肉/素）	汉堡（鸡肉/素）	金枪鱼玉米塔塔 S	全麦培根三明治（猪肉/素）	美式罗勒鸡肉披萨（鸡肉/素）
		香烤绿甘蓝 V	烤西葫芦 V	橄榄油烤时蔬 V	清蒸甜玉米 V	香烤西兰花 V
		土豆泥 V	黄油烤土豆 V	香烤薯条 V	迷迭香烤土豆 V	椒盐土豆 V
	亚洲风味	泰式香茅猪颈肉 M	叉烧鸡腿肉 M	韩式焖排骨 M	番茄金针菇肥牛卷 M	左宗棠炒鸡 M
		香麻藤椒鱼片 S	香辣鱿鱼花 S	椒盐小酥肉 M	虾仁蒸蛋 S	粉丝蒸鱼片 S
		清炒藕片 V	西红柿炒鸡蛋 V	雪菜猪肉炖豆腐 M	耗油青菜 V	上汤娃娃菜 V
		香烤绿甘蓝 V	烤西葫芦 V	橄榄油烤时蔬 V	清蒸甜玉米 V	香烤西兰花 V
		葱油乌冬面 V	韩式梅花肉拌饭 M	三丝炒面 V	咖喱土豆鸡肉饭 M	素炒河粉 V
	面条	酸菜肉丝面 M	杂酱面 M	臊子面 M	酸菜牛肉面 M	鸡丝面 M
		配：青菜/脆瓜/酸笋				
	汤/饭	龙骨玉米汤 M	海带冬瓜老鸭汤 M	平桥豆腐羹 S	紫菜蛋花汤 V	三鲜平菇汤 M
		奶油蘑菇汤 V	法式番茄浓汤 V	意大利蔬菜汤 V	法式南瓜汤 V	玉米羹 V
		米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
	沙拉吧	蔬菜沙拉	水果沙拉	蔬菜沙拉	水果沙拉	蔬菜沙拉
		玉米汁	红枣汁	玉米汁	红枣汁	玉米汁
		橙汁	椰子水	柚子茶	苏打水	苹果汁
		柠檬水	柠檬水	柠檬水	柠檬水	柠檬水
		时令水果2种				

编制：

审核：

运营总监：

国际部：

总务处：