WEEKLY MENU

ISNS EY Snack and Lunch Menu

November 16th -20th 2026

eat by sodexo

Type	Monday（星期一） 2026/11/16	Tuesday（星期二） 2026/11/17	Wednesday（星期三） 2026/11/18	Thursday（星期四） 2026/11/19	Friday（星期五） 2026/11/20
上午茶点 Morning Snack	蒸红薯 Sweet Potato 酸奶 Yoghurt 红心火龙果　蓝莓 Pitaya, Grapes	Fall Break	Fall Break	Fall Break	Fall Break
主菜 Entrees	罗宋汤 Sweet Soup with Papaya and Milk 黄油柠檬煎鱼柳 Steamed Pork Ribs with Mushroom 土豆丝炒肉 Stir-fried Squid with Lotus Root 白灼生菜 Stir-fried Greens 红薯饭 Rice with Sweet Potato				
下午茶点 Afternoon Tea	菠萝包 Pineapple Bun 奶香红豆沙 Red Bean Congee				
营养分析 / Nutrition Facts					
热量 Energy /kcal	714.50				
蛋白 Protein /g	35.50				
脂肪 Fat /g	21.30				
碳水 Carbs /g	95.20				

过敏源Allergen: 奶类Milk 蛋Egg 大豆Bean 海鲜Seafood 牛肉Beef 猪肉Pork 蘑菇Mushroom

WEEKLY MENU

ISNS G1&G2 Lunch Menu

November 16th -20th 2026

eat by sodexo

	Type	Monday（星期一） 2026/11/16	Tuesday（星期二） 2026/11/17	Wednesday（星期三） 2026/11/18	Thursday（星期四） 2026/11/19	Friday（星期五） 2026/11/20
午餐 Lunch	汤 Soup	罗宋汤 Sweet Soup with Papaya and Milk	Fall Break	Fall Break	Fall Break	Fall Break
	主菜 Entrees	黄油柠檬煎鱼柳 Steamed Pork Ribs with Mushroom 土豆丝炒肉 Stir-fried Squid with Lotus Root				
	蔬菜 Veg	白灼生菜 Stir-fried Greens				
	主食 Staple	红薯饭 Rice with Sweet Potato				
	水果 Fruit	圣女果 Cherry Tomato				
营养分析 / Nutrition Facts						
热量 Energy /kcal		564.10				
蛋白 Protein /g		35.30				
脂肪 Fat /g		19.10				
碳水 Carbs /g		62.90				

过敏源Allergen: 奶类Milk 蛋Egg 大豆Bean 海鲜Seafood 牛肉Beef 猪肉Pork 蘑菇Mushroom

WEEKLY MENU →

ISNS MYP&DP&PYP Lunch Menu

November 16th -20th 2026

eat by sodexo

	Type	Monday（星期一） 2026/11/16	Tuesday（星期二） 2026/11/17	Wednesday（星期三） 2026/11/18	Thursday（星期四） 2026/11/19	Friday（星期五） 2026/11/20
中餐 Chinese	汤 Soup	木瓜牛奶糖水 Sweet Soup with Papaya and Milk	Fall Break	Fall Break	Fall Break	Fall Break
	主菜 Entrees	香菇蒸排骨 Steamed Pork Ribs with Mushroom 菜花炒鸡肉 Stir-fried Chicken with Cauliflower 酸辣土豆丝 Stir-fried Potatoes				
	蔬菜 Veg	白灼生菜 Stir-fried Greens				
	主食 Staple	红薯饭 Rice with Sweet Potato				
	水果 Fruit	圣女果 Cherry Tomato				

营养分析 / Nutrition Facts

热量 Energy /kcal	802.60				
蛋白 Protein /g	31.60				
脂肪 Fat /g	18.00				
碳水 Carbs /g	128.50				

过敏源Allergen: 奶类Milk 蛋Egg 大豆Bean 海鲜Seafood 牛肉Beef 猪肉Pork 蘑菇Mushroom

WEEKLY MENU →

ISNS MYP&DP&PYP Lunch Menu

November 16th -20th 2026

eat by sodexo

	Type	Monday（星期一） 2026/11/16	Tuesday（星期二） 2026/11/17	Wednesday（星期三） 2026/11/18	Thursday（星期四） 2026/11/19	Friday（星期五） 2026/11/20
西餐 Western	汤 Soup	罗宋汤 Borscht Soup	Fall Break	Fall Break	Fall Break	Fall Break
	主菜 Entrees	黄油柠檬煎鱼柳 Pan-fried Fish with Lemon 杂蔬配培根段 Bacon and Vegetable				
	配菜 Side Dish	胡萝卜配甜豆 Carrot,Sweet Peas				
	主食 Staple	口袋饼 Pita Bread				
	水果 Fruit	圣女果 Cherry Tomato				
营养分析 / Nutrition Facts						
热量 Energy /kcal		719.90				
蛋白 Protein /g		30.40				
脂肪 Fat /g		22.40				
碳水 Carbs /g		99.30				
特色档/面档 Special/Noodle		鸡扒焗饭 Baked Rice with Chicken Cutlet	Fall Break	Fall Break	Fall Break	Fall Break
营养分析 / Nutrition Facts						
热量 Energy /kcal		684.40				
蛋白 Protein /g		30.00				
脂肪 Fat /g		23.00				
碳水 Carbs /g		89.30				

过敏源Allergen: 奶类Milk 蛋Egg 大豆Bean 海鲜Seafood 牛肉Beef 猪肉Pork 蘑菇Mushroom