

# 主菜单 第 1 周

## 2022 年 8 月 - 2023 年 6 月

### 星期起始日

15/08/2022 07/11/2022 02/01/2023 13/03/2023 29/05/2023  
 29/08/2022 21/11/2022 16/01/2023 27/03/2023 12/06/2023  
 12/09/2022 05/12/2022 30/01/2023 17/04/2023 26/06/2023  
 26/09/2022 19/12/2022 13/02/2023 01/05/2023  
 24/10/2022 27/02/2023 15/05/2023



第 1 周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
开胃小吃	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V
主菜 1	通心粉奶酪V 搭配 香蒜面包 西兰花, 沙拉	猪肉香肠和热狗卷 甜玉米和凉拌卷心菜 薯块	拷玛咖喱鸡 煮饭, 馕饼 西兰花, 沙拉	牛排派 土豆 胡萝卜和芜菁	脆皮鳕鱼片 薯条、豌豆和沙拉
主菜 2	烤土豆V 和 各种蔬菜、沙拉	植物素肉墨西哥卷饼V 和 沙拉	拷玛咖喱蔬菜V 煮饭, 馕饼 沙拉	烤土豆V 各种蔬菜、沙拉	意大利面V 沙拉
夹心面包卷	火鸡或奶酪馅卷	鸡肉三明治或奶酪馅三 明治	火腿卷 或奶酪馅	金枪鱼蛋黄酱或奶酪夹 心三明治	火鸡或奶酪馅卷
甜点	冰淇淋桶 新鲜水果精选	酸奶 新鲜水果精选	杂锦冷盘 新鲜水果精选	果冻和新鲜水果沙拉 新鲜水果精选	巧克力甜菜根松饼 新鲜水果精选

V = 素食主义者

每日供应沙拉和蔬菜, 午餐选择包括主菜和夹心面包卷/三明治, 可选择牛奶或水。

有关过敏原和营养内容的更多信息, 请访问 [Fife.gov.uk](http://Fife.gov.uk) 网站并搜索 School Meals, 点击 [Food In your School](#), 并点击链接。

对于特定的饮食要求表, 请参阅包含更多信息的学校膳食页面和申请表的链接。

# 主菜单 第 2 周

## 2022 年 8 月 - 2023 年 6 月

### 星期起始日

22/08/2022 31/10/2022 09/01/2023 06/03/2023 22/05/2023  
 05/09/2022 14/11/2022 23/01/2023 20/03/2023 05/06/2023  
 19/09/2022 28/11/2022 06/02/2023 24/04/2023 19/06/2023  
 03/10/2022 12/12/2022 20/02/2023 08/05/2023



第 2 周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
开胃小吃	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V	自制面包汤V
主菜 1	意式肉丸 搭配意大利面 和西兰花	牛肉汉堡/素食汉堡V和 面包 和甜玉米 薯块	烤鸡和肉汁 土豆泥 胡萝卜和豌豆	肉末牛排 土豆 和菜花	三文鱼条 薯条、豆类和豌豆
主菜 2	芝士帕尼尼V 和沙拉 和法式生菜	烤土豆V 和 各种蔬菜、沙拉	奶酪、番茄披萨V 搭配沙拉、豌豆	烤土豆V 和 各种蔬菜、沙拉	蔬菜意大利面烘焙 搭配 面包屑V 香蒜面包
夹心面包卷	火鸡或奶酪馅卷	三明治配蛋黄酱或奶酪 馅	火腿卷 或奶酪馅卷	鸡肉三明治或奶酪馅三 明治	火鸡或奶酪馅卷
甜点	酸奶 新鲜水果精选	苹果葡萄杯 新鲜水果精选	酸奶 西瓜	海绵果酱和蛋奶沙司 新鲜水果精选	杂锦冷盘 新鲜水果精选

V = 素食主义者

每日供应沙拉和蔬菜, 午餐选择包括主菜和夹心面包卷/三明治, 可选择牛奶或水。

有关过敏原和营养内容的更多信息, 请访问 [Fife.gov.uk](http://Fife.gov.uk) 网站并搜索 School Meals, 点击 [Food In your School](#), 并点击链接。

对于特定的饮食要求表, 请参阅包含更多信息的学校膳食页面和申请表的链接。

# 托儿所菜单 第 1 周

## 2022 年 8 月 - 2023 年 6 月

### 星期起始日

15/08/2022	07/11/2022	02/01/2023	13/03/2023	29/05/2023
29/08/2022	21/11/2022	16/01/2023	27/03/2023	12/06/2023
12/09/2022	05/12/2022	30/01/2023	17/04/2023	26/06/2023
26/09/2022	19/12/2022	13/02/2023	01/05/2023	
24/10/2022		27/02/2023	15/05/2023	



第 1 周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	奶酪或火鸡三明治 ~ 酸奶 牛奶	番茄罗勒意面 V ~ 水果拼盘 牛奶	奶酪、番茄披萨 V ~ 哈密瓜 牛奶	奶酪或金枪鱼三明治 ~ 燕麦苹果饼干和奶昔 牛奶	鸡块 豆类 ~ 草莓漩涡慕斯 和香蕉片 牛奶
午餐	通心粉奶酪 V 香蒜面包 西兰花 或 奶酪或火鸡夹心三明治 ~ 酸奶 牛奶	鸡肉或素食香肠 V 卷 甜玉米 或 汤和面包 V ~ 水果拼盘 或 酸奶 牛奶	鸡肉或蔬菜拷玛咖喱 V、白 米饭和 西兰花 或 奶酪或火腿夹心三明治 ~ 哈密瓜 牛奶	牛排派 胡萝卜和土豆 或 汤和面包 V ~ 鲜果沙拉 冰淇淋桶 牛奶	三文鱼条 炸丸子/豆类 或 奶酪或火鸡夹心三明治 ~ 巧克力甜菜根松饼配覆盆子 牛奶
下午茶	奶酪和饼干 法式生菜 ~ 西瓜 牛奶	汤和面包 V ~ 鲜果沙拉 和 冰淇淋桶 牛奶	奶酪或火腿夹心三明治 ~ 草莓漩涡慕斯 和香蕉片 牛奶	烤土豆和豆类 V ~ 酸奶 牛奶	奶酪/火鸡三明治 沙拉 ~ 巧克力甜菜根松饼配覆盆子 牛奶

V = 素食主义者

每日供应沙拉和蔬菜, 午餐选择包括主菜和夹心面包卷/三明治, 可选择牛奶或水。

有关过敏原和营养内容的更多信息, 请访问 [Fife.gov.uk](http://Fife.gov.uk) 网站并搜索 School Meals, 点击 [Food In your School](#), 并点击链接。

对于特定的饮食要求表, 请参阅包含更多信息的学校膳食页面和申请表链接。

# 托儿所菜单 第 2 周

## 2022 年 8 月 - 2023 年 6 月

星期起始日

22/08/2022 31/10/2022 09/01/2023 06/03/2023 22/05/2023  
 05/09/2022 14/11/2022 23/01/2023 20/03/2023 05/06/2023  
 19/09/2022 28/11/2022 06/02/2023 24/04/2023 19/06/2023  
 03/10/2022 12/12/2022 20/02/2023 08/05/2023



第 1 周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	奶酪或火鸡三明治 ~ 酸奶 牛奶	鸡肉或 素食香肠 V 豆类 ~ 酸奶 牛奶	植物素肉卷饼 V 和 意大利面圈 ~ 西瓜 牛奶	奶酪或鸡肉三明治 ~ 草莓漩涡慕斯香蕉片 牛奶	芝士番茄披萨条 V 甜玉米 ~ 冰海绵和水果杂锦冷盘 牛奶
午餐	意大利鸡肉丸 意大利面/西兰花 或 汤和面包 V ~ 酸奶 牛奶	牛肉或素食汉堡 V 夹在面包里 搭配 甜玉米 或 奶酪或鸡蛋三明治 ~ 水果拼盘 牛奶	烤鸡和肉汁 胡萝卜/土豆 或 奶酪或火腿夹心三明治 ~ 西瓜 牛奶	肉末牛排 土豆和菜花 或 汤和面包 V ~ 冰海绵和水果杂锦冷盘 牛奶	三文鱼条 炸丸子/豆类 或 奶酪或火鸡卷 ~ 水果拼盘 牛奶
下午茶	奶酪或火鸡夹心三明治 ~ 西瓜 牛奶	烤土豆和豆类 V ~ 酸奶 牛奶	饼干和奶酪 法式生菜 ~ 燕麦苹果饼干和奶昔 牛奶	汤和面包 V ~ 冰海绵和水果杂锦冷盘 牛奶	奶酪或火鸡馅卷 ~ 水果拼盘 牛奶

V = 素食主义者

每日供应沙拉和蔬菜, 午餐选择包括主菜和夹心面包卷/三明治, 可选择牛奶或水。

有关过敏原和营养内容的更多信息, 请访问 [Fife.gov.uk](http://Fife.gov.uk) 网站并搜索 School Meals, 点击 [Food In your School](#), 并点击链接。

对于特定的饮食要求表, 请参阅包含更多信息的学校膳食页面和申请表链接。