







Harrow International School Shanghai

	Monday 6th May	Tuesday 7th May	Wednesday 8th May	Thursday 9th May	Friday 10th May
Asian 亚洲风味	Pork with Red fermented bean Quinoa rice, Choy Sum 南乳肉配燕麦饭, 小青菜 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Sha cha duck Soybean Sprout, black rice 沙茶鸭配黄豆芽, 黑米饭 Allergen: Gluten Mushroom 过敏源: 麦麸, 蘑菇	Korean beef rice Kimchi, cucumber and rice 韩式肥牛饭配泡菜黄瓜丝白米饭 Allergen: Non 过敏源: 无 	Fish fillet with tomato sauce Fried Cabbage, Carrot Asparagus Lettuce Steamed rice 茄汁鱼柳配混合蔬菜和白米饭 Allergen: Seafood 过敏源: 海鲜	Singapore Food Festival Hainan chicken rice with Chinese Tacai 海南鸡饭配塔菜 Allergen: gluten 过敏源: 麦麸 BAK-KUT-THE With Churros Green 新加坡肉骨茶配油条绿色时蔬 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸 Vegetable fried rice noodle and Egg 蔬菜鸡蛋炒米粉 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋 Hai nan soup 海南汤 Allergen: mushroom 过敏源: 菌菇 Daily fruit; Coconut banana soup 每日水果/香蕉椰子羹 Allergen: Non 过敏源: 无
Western 西餐档口	Irish Slow Stewed Chicken Soft bread, Carrot, Potato, Celery, Onion, Mushroom 爱尔兰炖鸡配软包 Allergen: Mushroom, Gluten 过敏源: 蘑菇, 麦麸	Pan-fried pork loin with apple sauce Baby potato ,cabbage 香煎猪柳配苹果汁, 小土豆, 卷心菜 Allergen: Non 过敏源: 无	Seafood penne pasta in marinara sauce sautéed broccoli (mussel squid) 海鲜意大利面配意式番茄酱炒西兰花(青口贝, 鱿鱼) Allergen: Gluten seafood 过敏源: 麦麸 海鲜	Beef Goulash ,Mashed Potato, Spinach 匈牙利烩牛肉, 土豆泥, 菠菜 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶	
Vegetarian 素食主义	Shanghai scallion noodle and bean curd 上海葱油拌面配素鸡 Allergen: Gluten, Soya 过敏源: 麦麸 豆制品	Cheese Jacket Potato Sautéed broccoli 芝士烤土豆配西兰花 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶	Braised steamed gluten & black fungus Green steamed rice 四喜烤麸配小青菜 白米饭 Allergen: Gluten, Mushroom 过敏源: 麦麸, 蘑菇	Vegetable gnocchi 意式蔬菜鸡蛋土豆丸子 Allergen: Gluten, Egg 过敏源: 麦麸, 鸡蛋	
Soup 汤	Tomato Soup 意式番茄汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Borscht soup 罗宋汤 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Lentil Soup 连努豆汤 Allergen: Bean 过敏源: 豆	Shepherd's purse soup 荠菜豆腐羹 Allergen: Soya, Gluten 过敏源: 豆制品, 麦麸	
Fruit & Desert 水果 & 甜点	Daily fruit; cookie 每日水果/饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸	Daily fruit; rice cake 每日水果/米糕 Allergen: Non 过敏源: 无	Daily fruit; Muffin 每日水果/麦芬 Allergen: Egg, Milk Gluten 过敏源: 鸡蛋, 牛奶, 麦麸	Daily fruit; sponge cake 每日水果/黄金蛋糕 Allergen: Non 过敏源: 无	
Morning snack for Early Years	Apple/Egg 苹果/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Baked Sweet Potato/cucumber 烤地瓜/黄瓜条 Allergen: Non 过敏源: 无	Banana/Egg 香蕉/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Corn/Apple 玉米棒/苹果 Allergen: Non 过敏源: 无	Egg/ Pear 鸡蛋/梨 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋
Afternoon snack for Early Years	Sponge Cake/Yogurt 清水蛋糕/酸奶 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸	Red Bean Bun/Milk 红豆面包/牛奶 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Pork dumplings/Yogurt 玉米猪肉蒸饺/酸奶 Allergen: Milk, Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸	Ham sandwich/Milk 火腿三明治/牛奶 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Pork Bun/Yogurt 猪肉包/酸奶 Allergen: Gluten/Milk 过敏源: 麦麸/牛奶
Morning snack: Pre-Prep, Prep and Seniors	Banana 香蕉	Honey melon 哈密瓜	Dragon Fruit 火龙果	Pear 香梨	Apple 苹果
Afternoon snack: Pre-Prep, Prep and Seniors	Crackers 消化饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Red Bean Bun 红豆面包 Allergen: Dairy, Gluten, Bean 过敏源: 乳制品, 麸质, 豆	Mini muffin 迷你麦芬 Allergen: Egg, Milk, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 牛奶, 麦麸	Ham sandwich 火腿三明治 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Crackers 饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸

Vegetable and starch can be freely selected and matched 蔬菜和主食可以自由选择搭配, 点心只提供给学生。





Harrow International School Shanghai

	Monday 13th May	Tuesday 14th May	Wednesday 15th May	Thursday 16th May	Friday 17h May
Asian 亚洲风味	Meat-free day Z-rou Mapo Tofu, Choy Sum Steamed rice 株肉麻婆豆腐, 广东菜心, 白米饭 Allergen: Gluten, mushroom, bean 过敏源: 麦麸, 蘑菇, 豆子	Sautéed shredded Pork Sweet soy bean sauce, cucumber Steamed buns 京酱肉丝配黄瓜小刀切 Allergen: Gluten Bean 过敏源: 麦麸, 豆	Tom Sum Kung with Sea Food and Rice Noodles, Chinese Green 冬阴功海鲜(青口, 鱼丸, 虾)米粉, 青菜 Allergen: gluten, mushroom 过敏源: 麦麸, 蘑菇 	Roasted chicken with coconut rice Garlic puree and water spinach 烤鸡配椰浆饭 空心菜 Allergen: gluten 过敏源: 麦麸 	Chinese-style braised beef Chinese greens, Quinoa rice 红烧牛肉配胡萝卜塔菜, 藜麦饭 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Western 西餐档口	Meat-Free Day Z-rou beef wellington Roasted potato Sautéed broccoli 株肉惠灵顿牛排配西兰花烤土豆 Allergen: Egg ,mushroom, Soya, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 蘑菇, 大豆, 麦麸	Roasted chicken Sweet potato, Zucchini 烤鸡腿配红薯泥, 炒节瓜 Allergen: Gluten milk 过敏源: 麦麸 牛奶	Beef spaghetti Bolognese Broccoli 意大利肉酱面配西兰花 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸 	Fish and chips ,sautéed Cauliflower 炸鱼和薯条 白菜花 Allergen: seafood, gluten 过敏源: 海鲜, 麦麸	Roasted duck wrap Tomato Salsa 烤鸭肉卷配墨西哥酱汁 番茄莎莎 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Vegetarian 素食主义	Meat-Free Day Tomato and egg steamed Rice, Chinese green 番茄炒鸡蛋配白米饭绿色蔬菜 Allergen Egg 过敏源: 鸡蛋	Indian egg curry steamed rice 印度鸡蛋咖喱配白米饭 Allergen: Gluten egg 过敏源: 麦麸 鸡蛋	Spaghetti in pesto sauce 罗勒酱意大利面配西兰花 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶	Sautéed celery and dry tofu Steamed rice 芹菜炒豆干配白米饭 Allergen: Soya 过敏源: 大豆	Roasted mixed vegetable spring roll 烤蔬菜配春卷 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Soup 汤	Onion soup 洋葱汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Miso soup 味噌汤 Allergen: Seafood 过敏源: 海鲜	Tomato winter melon soup 番茄冬瓜汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Creamy Pumpkin soup 奶油南瓜汤 Allergen: Dairy 过敏源: 乳制品	Borscht soup 罗宋汤 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Fruit & Desert 水果 & 甜点	Daily fruit/ Mini croissant 每日水果/迷你羊角 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Daily fruit; cookie 每日水果/饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Daily fruit; brownie 每日水果/布朗尼 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Daily fruit; black rice cake 每日水果/黑米糕 Allergen: Non 过敏源: 无	Daily fruit/ Ice cream 每日水果/冰淇淋 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶
Morning snack for Early Years	Apple/Egg 苹果/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Baked Sweet Potato/cucumber 烤地瓜/黄瓜条 Allergen: Non 过敏源: 无	Banana/Egg 香蕉/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Corn/Apple 玉米棒/苹果 Allergen: Non 过敏源: 无	Egg/ Pear 鸡蛋/梨 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋
Afternoon snack for Early Years	Rice Cake/Yogurt 米糕/酸奶 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Red Bean Bun/Milk 红豆面包/牛奶 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Pork dumplings/Yogurt 玉米猪肉蒸饺/酸奶 Allergen: Milk, Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸	Ham sandwich/Milk 火腿三明治/牛奶 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Pork Bun/Yogurt 猪肉包 /酸奶 Allergen: Gluten/Milk 过敏源: 麦麸/牛奶
Morning snack: Pre- Prep, Prep and Seniors	Banana 香蕉	Honey melon 哈密瓜	Dragon Fruit 火龙果	Pear 香梨	Apple 苹果
Afternoon snack: Pre- Prep, Prep and Seniors	Rice cake 米糕 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Red Bean Bun 红豆面包 Allergen: Dairy, Gluten, Bean 过敏源: 乳制品, 麸质, 豆	Mini muffin 迷你麦芬 Allergen: Egg, Milk, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 牛奶, 麦麸	Ham sandwich 火腿三明治 Allergen: Dairy, Gluten 过敏源: 乳制品, 麦麸	Crackers 饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸

Vegetable and starch can be freely selected and matched 蔬菜和主食可以自由选择搭配, 点心只提供给学生。

Harrow International School Shanghai

	Monday 20th May	Tuesday 21st May	Wednesday 22nd May	Thursday 23th May	Friday 24th May
Asian 亚洲风味	Tonkatsu Curry Sautéed Choy Sum Steamed rice 日式猪排饭 炒菜心 白米饭 Allergen: Egg 过敏源: 蛋	Beef Naosoi scallion noodle and bean curd, Bok Choy 牛腩子拌面配素鸡 小青菜 Allergen: Gluten, Soya 过敏源: 麦麸, 豆制品	Boiled salted duck leg Bok Choy Mushroom, barley rice 盐水鸭腿 蔬菜, 蘑菇, 藜麦饭 Allergen: Mushroom 过敏源: 蘑菇	Steamed seafood egg Black Rice Choy Sum 鱼糜虾仁蒸蛋配黑米饭, 广东菜心 Allergen: Seafood egg 过敏源: 海鲜 鸡蛋	Tang yang fried chicken with Quinoa Rice Spinach 唐杨炸鸡配燕麦饭 菠菜 Allergen: Gluten egg 过敏源: 麦麸 鸡蛋 
Western 西餐档口	Butter Chicken cauliflower Steamed rice 黄油鸡配黄油花菜, 香米饭 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶	Slow stew fish with lemon grass & dill stew potato, carrot and mushroom steamed brown rice 慢炖鱼肉配香茅苜蓿草 (胡萝卜, 土豆, 洋葱, 蘑菇) Allergen: Mushroom, Seafood 过敏源: 蘑菇, 海鲜	Hot Dog Cucumber, Tomato, Sweet potato 美式热狗配黄瓜西红柿, 甜薯 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸 	Beef lasagna broccoli 意式千层面配西兰花 Allergen: Gluten, Egg, Milk 过敏源: 麦麸, 鸡蛋, 奶制品	Jacket Potato with Bacon and Baked beans, Cauliflower 培根烤土豆, 焗豆, 白菜花 Allergen: Soya Bean 过敏源: 豆类 
Vegetarian 素食主义	Cheese and Vegetablewrap Roasted potato 芝士蔬菜饼配烤土豆 Allergen: Cheese 过敏源: 芝士	Vegetable dumpling 蔬菜水饺 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Vegetarian rice cake with Egg 时蔬炒年糕鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Shanghai fried rice with Egg Braised mixed mushroom 上海蛋炒饭配炒双菇 Allergen: Mushroom Egg 过敏源: 蘑菇, 鸡蛋	Roasted vegetable Alfa bread 烤蔬菜配拉法面包 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Soup 汤	Tomato winter melon soup 番茄冬瓜汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Mushroom soup 蘑菇汤 Allergen: Mushroom 过敏源: 蘑菇	Miso soup 味噌汤 Allergen: Seafood 过敏源: 海鲜	Luffa & egg soup 丝瓜鸡蛋汤 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	West lake beef soup 西湖牛肉羹 Allergen: Egg Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸
Fruit & Desert 水果 & 甜点	Daily fruit; cookie 每日水果/饼干 Allergen: Egg, Milk, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 牛奶, 麦麸	Daily Fruit; Red jujuba fungus soup 每日水果/红枣银耳羹 Allergen: Non 过敏源: 无	Daily Fruit; Mocha cake 每日水果/抹茶糕 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Daily fruit& Muffin 每日水果&麦芬 Allergen: Egg, Milk, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 牛奶, 麦麸	Daily fruit/ Ice cream 每日水果/冰淇淋 Allergen: Egg, Milk 过敏源: 鸡蛋, 牛奶
Morning snack for Early Years	Cucumber Stick/Corn 黄瓜/玉米棒 Allergen: Non 过敏源: 无	Honey melon /Egg 哈密瓜/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Banana/Crouton 香蕉/面包丁 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Sweet corn/ Cucumber stick 甜玉米/黄瓜 Allergen: Non 过敏源: 无	Apple/Egg 苹果/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋
Afternoon snack for Early Years	Mini Pork Wonton/Yogurt 鲜肉小馄饨/酸奶 Allergen: Gluten, Milk 过敏源: 麦麸, 牛奶	Shumai/Milk 烧卖/牛奶 Allergen: Gluten, Mushroom, Milk 过敏源: 麦麸, 蘑菇, 牛奶	Egg sandwich/Yogurt 鸡蛋三明治/酸奶 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸	Grain Bun/Milk 杂粮刀切/牛奶 Allergen: Gluten/Mili 过敏源: 麦麸/牛奶	Vegetable dumpling/Yogurt 蔬菜煎饺/酸奶 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶
Morning snack: Pre- Prep, Prep and Seniors	Banana 香蕉	Dragon Fruit 火龙果	Banana 香蕉	Pear 香梨	Apple 苹果
Afternoon snack: Pre- Prep, Prep and Seniors	Creamy bun 奶黄包 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Egg sandwich 鸡蛋三明治 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸	Red bean bun 红豆面包 Allergen: Bean, Gluten 过敏源: 豆, 麦麸	Sponge Cake 清水蛋糕 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸	Milk Bun 牛奶小刀切 Allergen: Milk, Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸

Vegetable and starch can be freely selected and matched 蔬菜和主食可以自由选择搭配, 点心只提供给学生。

Harrow International School Shanghai



	Monday 27th May	Tuesday 28th May	Wednesday 29th May	Thursday 30th May	Friday 31st May
Asian 亚洲风味	Steamed pork bean skin bun & pork with gluten & fish ball & vermicelli soup, Baby Cabbage 双档配鱼丸粉丝汤, 娃娃菜 Allergen: seafood, Gluten 过敏源: 海鲜, 麦麸	Cumin lamb Chinese greens, steamed bread of Corn 孜然羊肉配绿色蔬菜, 窝窝头 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Shanghai braised pork chop Spinach and Noodles 本帮红烧猪大排面配菠菜 Allergen: Non 过敏源: 无	Sweet-sour chicken with Chinese greens with Carrot, black rice 咕啫鸡配炒胡萝卜菜心 黑米饭 Allergen: Gluten Egg 过敏源: 麦麸, 鸡蛋 NEW	Beijing ping Xing duck rolls with cucumber ,Leek ,Carrot bread 老北京品馨鸭肉卷饼 Allergen: Gluten, Egg 过敏源: 麦麸, 鸡蛋
Western 西餐档口	Mexico chicken wrap Sour cream tomato salsa 墨西哥鸡肉卷 酸奶油 番茄莎莎 Allergen: milk 过敏源: 奶制品	Roasted pork with pasta, tomato salsa Sautéed zucchini 烤猪柳, 意面, 西红柿莎莎, 炒节瓜 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Roasted duck breast sweet potato sautéed cherry tomato 烤鸭胸配地瓜 炒番茄 Allergen: Non 过敏源: 无	Mediterranean grilled fish Mashed Potato carrot 地中海烤鱼配土豆泥, 炒胡萝卜 Allergen: Milk seafood 过敏源: 牛奶 海鲜 : 无	Beef Pizza with Black Pepper, Broccoli 黑胡椒牛肉披萨配西兰花 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸
Vegetarian 素食主义	Hummus with bread Vegetable 鹰嘴豆泥配面包和蔬菜 Allergen: Non 过敏源: 无	Dong bei-style eggplant; green pepper; steamed rice 东北地三鲜, 茄子, 土豆, 圆椒和白米饭 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Stir-fried Mixed Vegetable, Mushroom and Steamed Rice 罗汉尚素配白米饭 Allergen: Gluten, Mushroom 过敏源: 麦麸, 蘑菇	Shakshuka 北非蛋 Allergen: Egg Milk 过敏源: 蛋 奶制品 👍	Cheese Pizza Cauliflower 芝士披萨 炒花菜 Allergen: Gluten milk 过敏源: 麦麸 牛奶
Soup 汤	Potato soup 土豆汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Chicken corn soup 鸡肉粟米羹 Allergen: Non 过敏源: 无	Miso soup 味噌汤 Allergen: Seafood 过敏源: 海鲜	Vegetable soup 蔬菜汤 Allergen: Non 过敏源: 无	Hot sour soup 酸辣汤 Allergen: Egg ,Mushroom 过敏源: 鸡蛋, 蘑菇
Fruit & Desert 水果 & 甜点	Daily fruit; doughnuts 每日水果/糖纳滋 Allergen: Milk, Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸	Daily fruit; cookie 每日水果/饼干 Allergen: Gluten 过敏源: 麦麸	Daily fruit; Sticky rice balls 每日水果/桂花小圆子 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋, 麦麸	Daily fruit; black rice cake 每日水果/黑米糕 Allergen: Non 过敏源: 无	Daily fruit/ Ice cream 每日水果/冰淇淋 Allergen: Milk 过敏源: 牛奶
Morning snack for Early Years	Corn/Pear 玉米棒/梨 Allergen: Non 过敏源: 无	Apple /Egg 苹果/鸡蛋 Allergen: Egg 过敏源: 鸡蛋	Banana/Baked Potato 香蕉/烤地瓜 Allergen: Non 过敏源: 无	Honey melon/Egg 蜜瓜/鸡蛋 Allergen: egg 过敏源: 鸡蛋	Croissant/Baked Potato 橘子/烤地瓜 Allergen None 过敏源: 无
Afternoon snack for Early Years	Mini croissant/Yogurt 迷你羊角/酸奶 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Pork Dumplings/Milk 玉米猪肉水饺/牛奶 Allergen: Egg, Gluten 过敏源: 鸡蛋	Hokkaido toast/Yogurt 北海道土司/酸奶 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Milk Bun /Milk 小刀切/牛奶 Allergen: Gluten/Milk 过敏源: 麦麸/牛奶	Cheese Sandwich/Yogurt 芝士三明治/酸奶 Allergen: Milk, Milk 过敏源: 麦麸, 奶制品
Morning snack: Pre-Prep, Prep and Seniors	Banana 香蕉	Dragon Fruit 火龙果	Banana 香蕉	Honey melon 哈密瓜	Pear 香梨
Afternoon snack: Pre-Prep, Prep and Seniors	Mini croissant 迷你羊角 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Creamy bun 奶黄包 Allergen: Milk Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸	Hokkaido toast 北海道土司 Allergen: Milk, Egg, Gluten 过敏源: 牛奶, 鸡蛋, 麦麸	Red bean bun 红豆包 Allergen: Gluten, Bean 过敏源: 麦麸, 豆	Milk Bun 小刀切 Allergen: Milk, Gluten 过敏源: 牛奶, 麦麸

Vegetable and starch can be freely selected and matched 蔬菜和主食可以自由选择搭配, 点心只提供给学生。

