

NEWSLETTER

2022年3月10日

营养饮食月

在北美，三月被设为营养月，使人们意识健康饮食的重要性，并积极推广。为庆祝营养月，护士办公室计划通过挑战的方式，以帮助我们思考如何进行健康的饮食选择，养成良好的饮食习惯。每周我们将进行一场挑战。在三月末，我们将从 YIA 所有参赛者中选出两名优胜者。你参与的比赛越多，你被选中的概率就越大。优胜者将获得一张用餐卡，可与家人前往一家舒适健康的餐厅用餐。

本周挑战内容:

您是否考虑过食物的可持续性？在未来几年我们世界上的每个人是否能有足够的食物？看待食品可持续性的方法之一是看看你已经有了什么。本土可提供的食物选择有哪些？你能否吃到的当地自产或自己种植的农产品？

本周的挑战是尝试一种其他国家的食物。拍一张你们全家一起做饭或用餐的照片发送到 christa.wilton@yhischina.com，请备注学生的姓名和年级。每人每周都可以提交一份参赛作品，本周的截止日期是3月17日(星期四)。

餐厅用餐情况调查问卷

为了帮助餐厅工作人员更好的了解学生对食物的偏好和需求，我们邀请您参与餐厅用餐情况调查问卷。请扫描二维码或点击[链接](#)填写问卷，请在3月24日（星期四）前完成填写。您的反馈将帮助餐厅更好地改善服务质量。感谢您抽出宝贵时间填写问卷。

链接：<https://www.wenjuan.com/s/UZBZJvdi6DH/#>



Yantai International Academy
35 Tianshan Road, Yantai Economic Development Area, Shandong, China 264000
烟台爱华双语学校出国留学部
中国山东省烟台市开发区天山路35号 邮编264000

www.yia-china.com

E: admissions@yia-china.com

NEWSLETTER

2022年3月10日

合理安排出行

随着目前疫情形势严峻，我们建议学生及家人“非必要不外出”。如确需离烟，请您向学生的中方导师进行报备。

线上大学宣讲会

3月15日（星期二）下午2:37-3:20，YIA将邀请来自加拿大的英属哥伦比亚大学 (University of British Columbia) 招生官为同学和家长带来内容丰富的线上英文宣讲会。11年级同学将在大学预备课期间参加宣讲会，其它年级感兴趣同学在征得老师的允许后也可参加。同时，我们也欢迎家长们参加，与招生官在线上交流和提问问题。

Zoom会议号：621 7789 3814

密码：332373

大学升学咨询时间

在海外大学申请中，大学要求申请人不仅需要提交学校成绩，还需要撰写个人文书，有的大学还要求提供参加课外活动的证明。为了帮助同学们提前规划，提前准备，我们大学升学办公室将开放一对一预约咨询。Pre-9 到 12 年级的任何同学，如果对大学升学有疑问或想了解更多海外大学，欢迎与我们预约咨询。如果你想与哪位老师咨询，请提前发邮件预约。如下是预约时间安排：

时间	升学指导老师	地点	联系方式
每周四下午 3:30-4:30	Ms. Susan Tseng	308A	Susan.tseng@yia-china.com
每周四晚上 5:30-6:30	Ms. Yolanda Zhang	Stuco Office	Yolanda.zhang@yia-china.com



Yantai International Academy
35 Tianshan Road, Yantai Economic Development Area, Shandong, China 264000
烟台爱华双语学校出国留学部
中国山东省烟台市开发区天山路35号 邮编264000

www.yia-china.com

E: admissions@yia-china.com

NEWSLETTER

2022年3月10日

学生新冠疫苗接种

温馨提醒：如您的孩子还未接种第一、二针新冠疫苗，请及时带孩子接种疫苗。接种时间上午 8:00 到下午 5:00（包括周末），家长可自行带学生前往疫苗接种中心。接种地点为柳子河网球馆。您可以通过搜索“烟台开发区柳子河网球馆”导航前往，无需提前预定。请注意，现场无学校工作人员引领，但会有政府人员协助。



Yantai International Academy
35 Tianshan Road, Yantai Economic Development Area, Shandong, China 264000
烟台爱华双语学校出国留学部
中国山东省烟台市开发区天山路35号 邮编264000

www.yia-china.com

E: admissions@yia-china.com

NEWSLETTER

2022年3月10日

早餐菜单

MENU	周一	周二	周三	周四	周五
主食	面包	吐司	海绵蛋糕	老式面包	无水蛋糕
	白菜猪肉包	奶黄包	热狗	炸面头片	油条
	煎火腿	煎培根	烤肠	煎火腿	烤肠
	五香茶蛋	白煮蛋	五香茶蛋	煎蛋	白煮蛋
	蛋炒饭	炒饼丝	酱油炒饭	火腿青豆炒饭	炒饼丝
小菜	咸菜丝 拌青萝卜	红油杂菜 拌黄瓜	八宝菜 炆油菜	杂菜 拌萝卜	八宝菜 炆芹菜
汤/粥	小米粥	馄饨	八宝粥	纯牛奶	豆浆
甜点	巧克力蛋糕	无水蛋糕	抹茶蛋糕	奶棒面包	枣糕
面点	豆沙包	紫薯卷	黄花卷	奶黄包	馅饼
汤/粥	面片汤	牛奶	面片汤	黑米面粥	玉米面粥

NEWSLETTER

2022年3月10日

午餐菜单

		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Choose one	中餐主菜	水煮猪肉片	萝卜炖牛肉	奥尔良烤琵琶腿	川香回锅肉	川香鸭腿肉
	西餐主菜	意大利肉酱面	墨西哥鸡肉卷	新德里咖喱牛腩	培根火腿披萨	勃垦地炖牛肉
	韩餐主菜	韩式烤肉	烤琵琶腿	韩式后肘肉	菜包牛肉	韩式炸酱面 煎蛋 ^
2 Choose one	肉菜 1	黑椒土豆炖牛肉	麻辣香锅丸	烧溜肉片	土豆焖脊骨	韩式烤琵琶腿
	肉菜 2	韩式烤鸡腿肉	蔬菜梅花肉	韩式鱼饼炒年糕 *	韩式炸鸡	香菇滑鸡块
3 Choose two	蔬菜 1	香菇花王油菜	山芹土豆条	青菜小豆腐	西红柿炒鸡蛋 ^	干煸头菜
	蔬菜 2	韩式蔬菜粉条	韩式蒜香菠菜	芝麻黄豆芽	韩式炒杂菜	芝士焗青豆
	蔬菜 3	黑椒有机花菜	黄油西兰花	黑椒薯角	黑椒卷心菜	荷塘小炒 (荷兰豆, 藕片, 木耳)
4 Choose one	汤 1	鲜蘑菇汤#	番茄龙利鱼汤	馄饨 *	黑米粥 *	泡菜牛肉汤
	汤 2	小米粥 *	八宝粥 *	鱼饼汤 #	西红柿蛋花汤 ^	奶油蘑菇汤
5	水果	时令水果三种				
	主食/ 开胃菜	黑米饭, 馒头*	小米饭, 馒头*	燕麦米饭、馒头*	黑米饭, 馒头*	白米饭, 馒头*
甜点 (西餐/韩餐)		黄油曲奇饼干^	香蕉包蛋糕^	海绵蛋糕^	蓝莓纸杯蛋糕^	巧克力蛋糕^

NEWSLETTER

2022年3月10日

晚餐菜单

MENU	周一	周二	周三	周四
	土豆炖牛肉	京酱肉丝	孜然肉片	酱脊骨
	烤翅根	辣子鸡块	水煮肥牛	口水鸡
	椒香油菜	炒土豆丝	芹菜豆腐干	蒜香油菜
	西红柿炒鸡蛋	红烧茄子	家常豆腐	冲油豆腐皮
	米饭	米饭	米饭	米饭
特色面食	红烧牛肉面	青菜肉包	骨汤鸡丝面	胶东海鲜包
	卤蛋	海鲜疙瘩汤	煎蛋	炆芹菜
	蒜香海菜	炆土豆丝	椒香油菜	西红柿蛋花汤