

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

08/01/2018 - 12/01/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	beans25g, rice25g	Cookies	flour15g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Cantaloupe melon	50g	Bananas	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Bananas	50g	Braised mushrooms	mushroom45g				
			Stir-fried tofu and bell pepper	bell pepper25g tofu25g				
			Stir-fried broccoli	broccoli50g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed rice	rice35g	Milk biscuits	flour15g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Mandarin oranges	50g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg17g				
			Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood28g				
			Stir-fried flowering cabbage and mushroom	flowering cabbage80g mushroom40g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g	Chocolate cookies	flour10g Chocolate powder5g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Steamed salted chicken	chicken19g	Mandarin oranges	50g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli60g tofu15g				
Thursday	Milk	200ml	Fried rice	rice25g beans10g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Baked potato	potato100g	Apples		Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Roast duck	duck leg16g				
			Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery30g pork 20g				
			Stir-fried cabbage and mushroom	cabbage60g mushroom20g				
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice25g oat25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g	Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Dragon fruit		Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Egg pancakes	spring onion10g egg14g				
			Fried pork	pork 10g				
			Marinated seaweed and tofu shreds	seaweed120g tofu15g				

Suggested nutrition: Calories 553k, Protein 13g (animal and soy protein 5-7g), fat <30% of total calories. Vitamin A 144ugRE, vitamin B1 0.3mg, vitamin B2 0.3mg, vitamin C20mg, vitamin E2.1mg, vitamin pp3.2mg, calcium 320mg, sodium 360mg, potassium 480mg, magnesium 64mg, iron 4mg, zinc 2.2mg, phosphorus 140mg, selenium 12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 548k, Protein 27g (high quality protein 23g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 467ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 39mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 477mg, sodium 238mg, potassium 1031mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 426mg, selenium 18mg.

Food nutrition evaluation: calories ≈ 553k (standard intake); protein > 20g (quality protein > 50%); fat ratio on energy intake <30%; total intake of Vitamins (A, B1, B2, C, E...) and inorganic salts (calcium, iron, zinc, sodium, potassium and magnesium...) has met the standard suggested for children in this age group.

SWIS MENU (Grade 2 to 11 & Staff)

08/01/2018 - 12/01/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage25g	Steamed Chinese yam	Chinese yam100g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Bananas	Pork bone soup with

	Bananas	50g	Braised mushrooms	mushroom45g	French baguettes	flour10g	Cherry tomatoes	lotus roots and red beans
			Pan-fried tofu	tofu40g			Watermelon	
			Boiled broccoli	broccoli40g				
			Braised potato with cheese	cheese10g,potato100g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon25g,garlic5g preserved tofu3g				
			Stir-fried bean sprouts	soybean sprouts25g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato50g	Wholemeal bread	bread 45g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg19g	Steamed rice	rice25g millet25g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g mushroom5g	Steamed taros	taro50g	Pears	
			Stir-fried flowering cabbage and mushroom	flowering cabbage60g mushroom30g			Cantaloupe melon	
			Fried fish fillet	sole fish fillet10g				
			Stir-fried lotus roots	lotus root30g				
			Stir-fried string beans	string beans40g pepper10g				
			Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken19g	Steamed rice with sweet potatoes	rice25g sweet potato100g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Beef steak with black pepper sauce	beef10g	Oatmeal buns	oat10g,flour10g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g	Steamed corn	corn180g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g tofu20g			Watermelon	
			Pan-fried fish	mackerel18g				
			Mashed potatoes	potato100g beans10g				
			Stir-fried Okra	Okra30g				
			Spinach in broth	spinach50g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg17g	Frid rice	rice25g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork and tofu	tofu20g celery30g pork 10g	Sweet potato bread	sweet potato50g,flour10g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin30g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Baked potato	potato50g			Cantaloupe melon	
			Steamed egg with Chinese vermicelli	Chinese vermicelli10g egg14g				
			Curry chicken	curry15g chicken17g				
			Braised fish in tomato sauce	boned fish10g				
			Stir-fried cabbage and mushroom	mushroom30g cabbage70g				
Friday	Milk	200ml	Lamb skewer	lamb10g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Pan-fried egg rolls	pork5g egg14g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Fried pork	pork10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stewed pork meatball and radish	radish30g beef meatball5g			Watermelon	
			Braised tofu in brown sauce	tofu50g				
			Marinated seaweed	seaweed30g				
			Spaghetti carbonara with pork chop	pork chop10g broccoli10g spaghetti10g				
			Stir-fried lettuce	lettuce90g				

Suggested nutrition: Calories 790k, Protein 20g (animal and soy protein 7-10g), fat <30% of total calories. Vitamin A 260ugRE, vitamin B1 0.5mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C34mg,vitamin E4.8mg, vitamin pp5mg, calcium 427mg,sodium 560mg, potassium 747mg, magnesium 112mg, iron 6.4mg,zinc 6.1mg,phosphorus 242mg, selenium16.6mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 812, Protein 36g (high quality protein 25g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 487ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 489mg,sodium 386mg, potassium 1164mg, magnesium 128mg,iron 9mg,zinc 6mg,phosphorus 566mg, selenium28mg.

Food nutrition evaluation: calories = 790k (standard intake); protein > 28g (quality protein > 50%); fat ratio on energy intake <30%; total intake of Vitamins (A, B1, B2, C,E...) and inorganic salts (calcium,iron,zinc, sodium , potassium and magnesium...) has met the standard suggested for children in this age group.

深外国际部营养食谱（幼儿四岁班至一年级）

2018年1月8日至2017年1月12日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（仅幼儿四岁班）		午餐（水果）	汤
星期一	纯牛奶	200毫升	杂豆饭	杂豆25克，大米25克	原味曲奇	面粉15克	苹果	意大利蔬菜汤
	小面包	面粉20克	红酱意面	番茄酱10克 意面10克	哈密瓜	50克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	香蕉	50克	焗什菇	平菇15克 冬菇15克 海鲜菇15克				
			甜椒炒豆干	灯笼椒25克 豆干25克				
			蒜子西兰花	西兰花50克				
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
星期二	纯牛奶	200毫升	香米饭	稻米35克	动物饼干	面粉15克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	柑橘	50克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	蜜汁鸭腿	鸭腿17克				
			红白豆腐	水豆腐30克 猪红28克				
			木耳炒菜心	菜心80克 水发木耳40克				
			杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克				
星期三	纯牛奶	200毫升	红薯饭	红薯100克 稻米35克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	盐焗鸡	鸡19克	橘子	50克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	胡萝卜炒肉丝	胡萝卜30克 肉丝10克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
			西兰花炒豆干	西兰花60克 豆干15克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
星期四	纯牛奶	200毫升	扬州炒饭	稻米25克 什豆10克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	甜橙	紫菜汤
	花卷	玉米60克	烤土豆	土豆100克	苹果		杨桃	红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	烤鸭	鸭腿16克				
			香干肉片	香干15克 芹菜30克 猪肉20克				
			冬菇炒上海青	上海青60克 冬菇（浸）20克				
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
星期五	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米25克 燕麦25克	紫薯饼干	紫薯10克，面粉20克	苹果	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克	千层面	芝士10克 肉松10克 番茄酱10克 面皮10克	火龙果		香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋14克				
			香酥肉	五花肉10克				
			凉拌海带豆腐丝	海带（浸）120克 豆腐丝15克				
			哈密瓜/圣女果	哈密瓜40克/圣女果40克				
		植物油	4克					

备注：《中国居民膳食指南2016——学龄儿童膳食指南》明确指出，学龄儿童每人每日需要喝奶300毫升以上，该食谱中课回餐300毫升牛奶已与午餐一起进行营养评价。

周食谱营养评价标准：能量553千卡，蛋白质13克，动物及大豆蛋白5~7克，脂肪占总热量的30%以下，维生素A144ugRE，维生素B1为0.3mg，维生素B2为0.3mg，维生素C20mg，维生素E2.1mg，维生素PP3.2mg，钙320mg，钠360mg，钾480mg，镁64mg，铁4mg，锌2.2mg，磷140mg，硒12mg。

本周食谱营养分析：能量548千卡，蛋白质27克，动物及大豆蛋白23克，脂肪占总热量的30%，维生素A467ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.5mg，维生素C39mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙477mg，钠238mg，钾1031mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷426mg，硒18mg。

本周食谱营养评价：午餐的能量与553千卡接近，蛋白质达18克以上，优质蛋白占总蛋白质的1/2以上，脂肪的供能比低于总能量的30%；维生素A、维生素B1、维生素B2等维生素和钙、铁、锌等无机盐的含量达到此阶段儿童午餐的膳食营养摄入量。

深外国际部营养食谱（二至十一年级、教职员工）

2018年1月8日至2017年1月12日

星期	早课回餐		午餐（热菜）		午餐（主食小点）		午餐（水果）	汤
星期一	纯牛奶	200毫升	清炒菜心	菜心25克	蒸淮山	淮山100克	苹果	意大利蔬菜汤
	小面包	面粉20克	红酱意面	番茄酱10克 意面10克	杂豆饭	稻米25克 杂豆25克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	香蕉	50克	焗什菇	平菇15克 冬菇15克 海鲜菇15克	法棍	面粉10克	圣女果	
			干煎千叶豆腐	千叶豆腐40克			西瓜	
			西兰花	西兰花40克				
			芝士焗土豆	芝士10克，土豆100克				
			南乳冬瓜	冬瓜25克，蒜子5克 南乳3克				
		清炒豆芽	豆芽25克					
星期二	纯牛奶	200毫升	培根土豆泥	培根4克 土豆50克	全麦方包	全麦方包45克（一片）	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿19克	二米饭	稻米25克 小米25克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	客家酿豆腐	水豆腐50克 肉松10克 香菇（干）5克	芋头	芋头50克	雪梨	
			木耳炒菜心	菜心60克 水发木耳30克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳（去骨）10克				
			素炒莲藕	莲藕30克				
			干煸豆角	豆角40克 干辣椒10克				
		金不换意面	金不换10克 意面10克					
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡19克	红薯饭	大米25克 红薯100克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒牛扒	牛肉10克	燕麦面包	燕麦10克，面粉10克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	蒸玉米	鲜玉米棒180克	圣女果	
			西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干20克			西瓜	
			香煎马鲛鱼	马鲛鱼18克				
			五彩土豆泥	土豆100克 杂豆10克				
			蒜蓉秋葵	秋葵30克				
		上汤菠菜	菠菜50克					
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿17克	扬州炒饭	大米25克 杂豆25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	香干肉片	香干20克 芹菜30克 猪肉10克	紫薯面包	紫薯50克，面粉10克	杨桃	红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	蒜子焖南瓜	南瓜30克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			烤土豆	土豆50克			哈密瓜	
			粉丝蒸水蛋	粉丝10克 鸡蛋14克				
			咖喱鸡	咖喱15克 鸡17克				
			茄汁鲷鱼片	鲷鱼（去骨）10克				
		冬菇炒上海青	冬菇（浸）30克 上海青70克					
星期五	纯牛奶	200毫升	BBQ羊肉串	羊肉10克	燕麦饭	大米40克 燕麦25克	苹果	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克 豆沙5克	鸡蛋卷	肉末5克 鸡蛋14克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	香酥肉	瘦肉10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			萝卜煮牛肉丸	萝卜30克 牛肉丸5克			西瓜	
			红烧豆腐	豆腐50克				
			凉拌海带丝	海带（浸）30克				
			猪扒白汁宽面	猪扒10克 西兰花10克 宽面10克				
		蒜蓉麦菜	麦菜90克					

备注：1、《中国居民膳食指南2016——学龄儿童膳食指南》明确指出，学龄儿童每人每日需要喝奶300毫升以上，该食谱中的课间餐300毫升牛奶已与午餐一起进行营养评价。

2、该食谱营养评价是对午餐所有食物进行的营养评价，建议学生多样化选择食物。

周食谱营养评价标准：能量790千卡，蛋白质20克，动物及大豆蛋白7~10克，脂肪占总热量的30%以下，维生素A260ugRE，维生素B1为0.5mg，维生素B2为0.5mg，维生素C34mg，维生素E4.8mg，维生素PP5mg，钙427mg，钠560mg，钾747mg，镁112mg，铁6.4mg，锌6.1mg，磷242mg，硒16.6mg。

本周食谱营养分析：能量812千卡，蛋白质36克，动物及大豆蛋白25克，脂肪占总热量的30%，维生素A487ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C68mg，维生素E8mg，维生素PP7mg，钙489mg，钠386mg，钾1164mg，镁128mg，铁9mg，锌6mg，磷566mg，硒28mg。

本周食谱营养评价：午餐的能量与790千卡接近，蛋白质达27克以上，优质蛋白占总蛋白质的1/2以上，脂肪的供能比低于总能量的30%；维生素A、维生素B1、维生素B2等维生素和钙、铁、锌等无机盐的含量达到此阶段儿童午餐的膳食营养摄入量。