

## SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

15/01/2018 - 19/01/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Fruit
Monday							
Tuesday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Milk biscuits	flour15g	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Garlic baguettes	flour10g	Mandarin oranges	50g	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 cabbage and mushroom	flowering cabbage100g mushroom20g			
			Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
Wednesday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g	Chocolate cookies	flour10g chocolate powder5g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper20g pork20g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 20g egg14g			
			Stir-fried tofu and garlic sprouts	garlic sprout30g tofu15g			
			Stir-fried lettuce	lettuce50g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
			Vegetable oil	4g			
Thursday	Milk	200ml	Fried rice	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Steamed salted chicken	chicken 19g	Apples		Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork10g			
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage100g			
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g sweet pepper10g spaghetti10g			
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice45g oat25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g	Pizza with bacon	bacon4g sweet pepper10gflour10g	Dragon fruit		Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Stir-fried carrot and tofu	carrot40gtofu15g			
			Stir-fried lettuce	lettuce70g			
			Roast chicken skewer	chicken breast20g			
			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml			
			Vegetable oil	4g			

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 566k, Protein 27g (high quality protein 24g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 418ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 38mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 469mg, sodium 207mg, potassium 1112mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 436mg, selenium 16mg.

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)

15/01/2018 - 19/01/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage50g	Steamed Chinese yam	Chinese yam100g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Steamed rice with beans	rice40g beans25g	Bananas	Pork bone soup with

	Bananas	50g	Marinated eggs	egg14g	French baguettes	flour10g	Cherry tomatoes	Pork bone soup with lotus roots and red beans
			Stir-fried broccoli	broccoli50g			Watermelon	
			Stir-fried tofu and garlic sprouts	garlic sprout30g tofu20g				
			Roast chicken with preserved tofu sauce	tomato sauce10g chicken breast10g				
			Peking sauce pork	pork10g spring onion20g				
			Pan-fried fish	fish18g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed pork ribs	pork rib14g	Cheese bread	flour10g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg17g	Steamed rice with sweet potatoes	rice40g sweet potato100g	Star fruit	
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu50g pork blood40g	Steamed taros	taro100g	Pears	Pork bone soup with mushroom
			Boiled spinach	Chinese spinach60g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried saury	saury17g				
			Noodles with vegetable and cheese	noodles10g aubergine10g tomato10g cheese5g				
			Stir-fried string beans	string beans40g pepper10g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon40g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop20g vermicelli10g	Steamed rice	rice20g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper10g pork10g	Oatmeal buns	oat10g,flour10g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Roast chicken sausage	pork sausage4g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Stir-fried tofu and carrot	carrot30g tofu20g				
			Mashed potatoes	potato100g beans10g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 20g egg14g				
			Spinach in broth	spinach60g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken 18g	Fried rice	rice30g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	tofu20g celery20g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato20g,flour20g	Star fruit	
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin40g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	Pork bone soup with carrots and corn
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g sweet pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach30g				
			Fried fish	sole fish10g				
			Stir-fried lotus roots	lotus root30g				
			Stir-fried broccoli	broccoli30g				
Friday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice40g green beans25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Curry chicken	curry10g potato10gchicken 18g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Stir-fried mushroom,snow pea and Chinese yam	Chinese yam15g snow peas15g mushroom15g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle14g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g sweet pepper10gflour10g				
			Beef skewer	beef10g				
			Stir-fried lettuce	lettuce100g				

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 817, Protein 37g (high quality protein 25g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 522ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 486mg,sodium 388mg, potassium 1126mg, magnesium 129mg,iron 9mg,zinc 6mg,phosphorus 566mg, selenium26mg.

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15日至2018年1月19日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（仅幼儿四岁班）		汤
星期一							
星期二	纯牛奶	200毫升	杂豆饭	稻米25克 杂豆25克	动物饼干	面粉15克	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蒜香法棍	面粉10克	柑橘	50克	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			
			盐木木耳菜心	菜心100克 水发木耳20克			
			杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克			
			植物油	4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	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒猪柳扒	青椒20克 猪瘦肉20克	橘子	50克	白萝卜凤爪汤
	雪梨	50克	番茄炒鸡蛋	番茄20克 鸡蛋14克			
			蒜苗炒豆干	蒜苗30克 豆干15克			
			蒜蓉麦菜	麦菜50克			
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克			
			植物油	4克			
星期四	纯牛奶	200毫升	扬州炒饭	稻米25克 什豆25克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	紫菜汤
	花卷	玉米60克	盐焗鸡	鸡19克	苹果		红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	香干肉片	香干15克 芹菜20克 猪肉10克			
			清炒上海青	上海青100克			
			黑椒培根炒意面	培根4克 彩椒10克 意粉10克			
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克			
			植物油	4克			
星期五	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米45克 燕麦25克	紫薯饼干	紫薯10克、面粉20克	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克	培根披萨	培根4克 彩椒10克 面粉10克	火龙果		冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	胡萝卜豆腐丝	胡萝卜40克 豆腐丝15克			
			清炒麦菜	麦菜70克			
			串烤鸡胸肉	鸡胸肉20克			
			冬瓜薏米骨头汤	100毫升			
			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566千卡，蛋白质27克，动物及大豆蛋白24克，脂肪占总热量的30%，维生素A418ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.5mg，维生素C38mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙469mg，钠207mg，钾1112mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷436mg，硒16mg。

**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）

2018年1月15日至2018年1月19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50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40克 杂豆25克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	香蕉	50克	卤水鸡蛋	鸡蛋14克	法棍	面粉10克	圣女果	
			蒜蓉西兰花	西兰花50克			西瓜	
			蒜苗炒豆干	蒜苗30克 豆干20克				
			南乳吊烧鸡	茄汁10克 鸡胸肉10克				
			京酱肉丝	猪瘦肉10克 京葱20克				
		香煎海鱼	海鱼18克					
星期二	纯牛奶	200毫升	清蒸排骨	排骨14克	芝士面包	面粉10克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿17克	红薯饭	稻米40克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	红白豆腐	水豆腐50克 猪红40克	芋头	芋头100克	雪梨	
			上汤潺菜	潺菜60克			哈密瓜	
			香煎秋刀鱼	秋刀鱼17克				
			芝士蔬菜面	宽面10克 茄子10克 西红柿10克 芝士5克				
			干煸豆角	豆角40克 干辣椒10克				
		虾皮冬瓜	虾皮5克 冬瓜40克					
星期三	纯牛奶	200毫升	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝20克 粉丝10克	二米饭	大米20克 小米25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒猪柳扒	青椒10克 猪瘦肉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	脆皮肉肠	肉肠4克	红薯	红薯100克	圣女果	
			红烧茄子	茄子40克			西瓜	
			胡萝卜炒豆腐丝	胡萝卜30克 豆腐丝20克				
			五彩土豆泥	土豆100克 杂豆10克				
			番茄炒鸡蛋	番茄20克 鸡蛋14克				
		上汤菠菜	菠菜60克					
星期四	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡18克	扬州炒饭	大米30克 杂豆25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	芹菜香干肉片	香干20克 芹菜20克 猪肉10克	紫薯面包	紫薯20克, 面粉20克	杨桃	红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	蒜子焖南瓜	南瓜40克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			黑椒培根炒意面	培根4克 彩椒10克 意粉10克			哈密瓜	
			上汤菠菜	菠菜30克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳10克				
			素炒莲藕	莲藕30克				
		蒜蓉西兰花	西兰花30克					
星期五	纯牛奶	200毫升	烤土豆	土豆100克	绿豆饭	大米40克 绿豆25克	苹果	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克 豆沙5克	咖喱鸡	咖喱10克 土豆10克 鸡18克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	淮山荷兰豆云耳	淮山15克 荷兰豆15克 云耳15克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			红烧猪手	猪手14克			西瓜	
			麻婆豆腐	豆腐50克				
			培根披萨	培根4克 彩椒10克 面粉10克				
			BBQ牛肉串	牛肉10克				
		蒜蓉麦菜	麦菜100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817千卡，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A522ugRE，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486mg，钠388mg，钾1126mg，镁129mg，铁9mg，锌6mg，磷566mg，硒26mg。

**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。