

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

22/01/2018 - 26/01/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Soup			
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Pizza with shrimp	shrimp5g cheese5g flour10g	Apples		Pork bone soup with carrot and corns
	Oranges	50g	Pork chop with tomato sauce	tomato sauce5g pork10g			
			Chinese steamed egg	egg24g			
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli120g tofu15g			
Tuesday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice25g oat25g	Chocolate cupcakes	flour25g chocolate powder1g	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Spaghetti with pork sauce	pork5g tomato sauce5g spaghetti10g	Oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Cherry tomatoes	50g	Fried fish	sole fish30g			
			Stir-fried lettuce	lettuce70g			
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed50g tofu15g			
Wednesday	Milk	200ml	Steamed rice	rice35g	Milk biscuits	flour15g	Cream soup
	Steamed cakes	flour20g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with winter melon and beans
	Apples	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g			
			Braised beef and sweet pepper	sweet pepper10g beef10g			
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage100g			
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice with peas	green peas25g rice35g	Green tea pies	flour15g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised chicken wings	chicken drumstick19g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Pears	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork20g			
			Pan-fried tofu	tofu15g			
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage90g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with corn grains	rice35g corn25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Pan-fried chicken breast	chicken breast10g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			
			Steamed egg with Chinese vermicelli	egg24g vermicelli5g			
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g			

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 38mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 487mg, sodium 248mg, potassium 1211mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 428mg, 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)

22/01/2018 - 26/01/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese cabbage80g	Steamed rice with beans	beans25g, rice25g	Oranges	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Mashed potatoes	potato100g	Cereal bread	cereal20g	Star fruit	Pork bone soup with

	Oranges	50g	Cantonese boiled chicken	chicken18g	Steamed corn	corn128g	Pears	Pork bone soup with carrot and corns
			Pan-fried pork chop	pork10g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli80g				
			Pan-fried tofu	tofu30g				
			Chinese steamed egg	egg14g				
			Pan-fried fish	mackerel19g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed pork pie with preserved cabbage	rice flour5g pork10g	Steamed rice with green beans	rice30g green beans25g	Apples	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Roast duck	duck18g	Oatmeal buns	oat10g,flour10g	Bananas	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with cheese	cheese5g spaghetti10g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried diced chicken with chilli sauce	chicken10g pepper15g green peas5g			Watermelon	
			Stir-fried lettuce	lettuce60g				
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed50g tofu20g				
			Fried fish	sole fish35g				
			Stir-fried shredded potato	garlic sprout10g potato20g				
Wednesday	Yogurt	200ml	Beef pie	cheese10g,potato10g,beef5g	Garlic baguettes	flour10g	Oranges	Cream soup
	Steamed cakes	flour20g	Stir-fried pork with mushroom	mushroom10g pork5g	Steamed rice with sweet potatoes	rice50g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with winter melon and beans
	Apples	50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage50g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Pan-fried tofu	tofu30g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried fish	fish17g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 20g egg14g				
			Braised pork ribs	pork rib12g				
			Stir-fried snow peas, mushroom and lotus roots	snow pea30g mushroom30g lotus root20g				
Thursday	Milk	200ml	Braised beef meatballs	beef10g	Steamed rice with peas	rice20g green peas25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork5g	Oatmeal bread	oat10g,flour10g	Bananas	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Pears	50g	Baked potato	potato100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised chicken wings	chicken drumstick19g			Watermelon	
			Pan-fried tofu	tofu30g				
			Stir-fried vermicelli with minced pork	vermicelli15g pork5g				
			Stir-fried fish and green pepper	green pepper30g dried fish20g				
			Stir-fried lettuce	lettuce90g				
Friday	Milk	200ml	Curry fish meatballs	curry5gpotato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice30g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stewed pork with dried bean curd rolls	tofu skin 7g pork10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery30g tofu20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g			Watermelon	
			Pan-fried chicken breast	chicken breast10g				
			Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g				
			Steamed egg with Chinese vermicelli	egg14g vermicelli5g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon30g				

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 803, Protein 36g (high quality protein 26g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 491ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 69mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 482mg,sodium 388mg, potassium 1174mg, magnesium 126mg,iron 9mg,zinc 6mg,phosphorus 568mg, 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22日至2018年1月26日

星期	早课间餐	午餐	午课间餐（仅幼儿四岁班）	汤			
星期一	纯牛奶	200毫升	杂豆饭	稻米25克 杂豆25克	椰挞	鸡蛋10克面粉20克	南瓜浓汤
	玉米棒	玉米60克	虾仁披萨	虾仁5克 芝士5克 面粉10克	苹果		红萝卜粟米汤
	橙子	50克	茄汁猪柳扒	茄汁5克 猪瘦肉10克			
			蒸水蛋	鸡蛋24克			
			西兰花炒豆干	西兰花120克 豆干15克			
		雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
		植物油	4克				
星期二	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米25克 燕麦25克	巧克力杯	面粉25克 巧克力粉1克	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	肉酱意面	肉松5克 红酱5克 意面10克	脐橙	脐橙50克	莲藕红豆骨头汤
	圣女果	圣女果50克	龙力鱼柳	龙力鱼（去骨）30克			
			蒜蓉生菜	生菜70克			
			海带豆腐丝	海带（浸）50克 豆腐丝15克			
		香蕉/苹果	香蕉40克/苹果40克				
		植物油	4克				
星期三	纯牛奶	200毫升	香米饭	稻米35克	动物饼干	面粉15克	忌廉汤
	发糕	面粉20克	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	柑橘	50克	冬瓜薏米骨头汤
	苹果	50克	番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克			
			彩椒牛柳	彩椒10克 牛柳10克			
			蒜蓉上海青	上海青100克			
		杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克				
		植物油	4克				
星期四	纯牛奶	200毫升	青豆饭	青豆25克 稻米35克	绿茶饼	面粉15克	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	蜜汁鸡腿	鸡腿19克	橘子	50克	莲藕红豆骨头汤
	雪梨	50克	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝20克			
			堆煎豆干	豆腐干15克			
			盐水菜心	菜心90克			
		苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
		植物油	4克				
星期五	纯牛奶	200毫升	玉米饭	稻米35克 玉米粒了25克	紫薯饼干	紫薯10克，面粉20克	意大利蔬菜汤
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	香煎鸡胸肉	鸡胸肉10克	火龙果		淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	芹菜攸县香干	芹菜40克 香干15克			
			粉丝蒸水蛋	鸡蛋24克 粉丝5克			
			清炒小白菜	小白菜80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，该食谱中课间餐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C38mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙487mg，钠248mg，钾1211mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷428mg，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22日至2018年1月26日

星期	早课同餐		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80克	杂豆饭	杂豆25克，大米25克	甜橙	南瓜浓汤
	玉米棒	玉米60克	土豆泥	土豆100克	黑麦面包	黑麦粉20克	杨桃	红萝卜粟米汤
	橙子	50克	白切鸡	鸡18克	鲜玉米棒	鲜玉米棒128克	雪梨	
			香煎猪柳扒	猪瘦肉10克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花80克				
			孜然豆腐	豆腐30克				
			蒸水蛋	鸡蛋14克				
		马鲛鱼	马鲛鱼19克					
星期二	纯牛奶	200毫升	粉蒸肉	粘米粉5克 五花肉10克	绿豆饭	大米30克 绿豆25克	苹果	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	烤鸭	光鸭18克	燕麦面包	燕麦10克，面粉10克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	圣女果	圣女果50克	芝士焗意面	芝士5克 意面10克	红薯	红薯100克	圣女果	
			宫保鸡丁	鸡肉10克 干辣椒15克 青豆5克			西瓜	
			蒜茸麦菜	麦菜60克				
			海带豆腐丝	海带（浸）50克 豆腐丝20克				
			龙力鱼柳	龙力鱼35克				
		蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆20克					
星期三	酸奶	200毫升	西式牛肉饼	芝士10克，土豆10克，牛肉5克	法式香棍	面粉10克	甜橙	忌廉汤
	发糕	面粉20克	云耳炒肉片	云耳（浸）10克 猪肉5克	红薯饭	稻米50克 红薯100克	杨桃	冬瓜薏米骨头汤
	苹果	50克	蒜蓉上海青	上海青50克	芋头	芋头100克	雪梨	
			煎豆腐	豆腐30克			哈密瓜	
			香煎南昌鱼	南昌鱼17克				
			番茄炒鸡蛋	番茄20克 鸡蛋14克				
			孜然寸骨	寸骨12克				
		荷兰豆木耳炒藕片	荷兰豆30克 木耳30克 藕片20克					
星期四	纯牛奶	200毫升	潮州手打牛肉丸	牛肉10克	青豆饭	大米20克 青豆25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝5克	燕麦面包	燕麦10克，面粉10克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	雪梨	50克	烤土豆	土豆100克	红薯	红薯100克	圣女果	
			蜜汁鸡腿	鸡腿19克			西瓜	
			盐煎豆腐	豆腐30克				
			蚂蚁上树	粉丝15克 肉丝5克				
			青椒炒河鱼干	青椒30克 河鱼干20克				
		清炒麦菜	麦菜90克					
星期五	纯牛奶	200毫升	咖喱鱼蛋	咖喱5克 土豆10克 鱼肉10克	燕麦饭	大米30克 燕麦25克	苹果	意大利蔬菜汤
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	腐竹焖猪肉	腐竹7克 猪肉10克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	芹菜攸县香干	芹菜30克 香干20克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			清炒小白菜	小白菜60克			西瓜	
			香煎鸡胸肉	鸡胸肉10克				
			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克				
			粉丝蒸水蛋	鸡蛋14克 粉丝5克				
		虾皮冬瓜	虾米5克 冬瓜30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。