

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

05/02/2018 - 08/02/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Soup			
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with corn grains	rice25g corn25g	Milk biscuits	flour15g	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Garlic baguettes	flour10g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Chicken wings in brown sauce	chicken wing17g			
			Braised beef and tofu	beef10g tofu30g pork blood30g			
			Stir-fried flowering cabbage and mushroom	Chinese cabbage100g mushroom20g			
			Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g			
Tuesday	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 pork10g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato20g egg24g			
			Stir-fried cauliflower	cauliflower40g garlic10g			
			Stir-fried mushroom and tofu	mushroom30g tofu skin15g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
Wednesday	Milk	200ml	Fried rice	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Braised beef and sweet pepper	sweet pepper30g beef10g	Apples		Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork10g			
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage60g			
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g sweet pepper10g spaghetti10g			
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g			
Thursday	Milk	200ml	Vegetable oil	4g			
	Butter bread	flour20g					
	Bananas	50g					

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 562k, Protein 27g (high quality protein 23g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 485ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 463mg, sodium 219mg, potassium 1202mg, magnesium 96mg, 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)

05/02/2018 - 08/02/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Steamed pork ribs	pork ribs14g	Cheese bread	flour10g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Chicken wings in brown sauce	chicken wing17g	Steamed rice with sweet potatoes	rice30g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with

	Apples	50g	Braised beef and tofu	beef10g tofu50g pork blood30g	Steamed taros	taro100g	Pears	Pork bone soup with mushroom
			Boiled spinach	Chinese spinach50g			Cantaloupe melon	
			Pumpkin stew	pumpkin30g				
			Noodles with vegetable and cheese	flour10g aubergine10g tomato10g cheese10g				
			Stir-fried string beans	string beans30g pepper5g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon30g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop20g Chinese vermicelli10g	Steamed rice	rice30g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Pork chop with tomato sauce	green pepper10g pork10g	Oatmeal buns	oat10g,flour10g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Stir-fried mushroom and tofu	mushroom30g tofu skin20g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Pan-fried fish	mackerel19g				
			Stir-fried bean sprouts	soybean sprouts30g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato20g egg14g				
			Spinach in broth	spinach30g				
Wednesday	Milk	200ml	Beef steak with black pepper sauce	beef10g	Fried rice	rice30g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	tofu20g celery10g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato20g,flour10g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin30g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g sweet pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach60g				
			Fried fish	sole fish10g				
			Stir-fried lotus roots	lotus root30g				
			Stir-fried Chinese squash	Chinese squash30g				
Thursday (Lunch for Staff ONLY)	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice25g green beans25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Curry chicken	curry10g potato10g Chicken18g	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 yam20g snow pea20g mushroom20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle12g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g sweet pepper10gflour10g				
			Braised pork ribs	pork rib14g				
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
Friday								

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 785, Protein 36g (high quality protein 26g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 483ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 66mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 491mg,sodium 377mg, potassium 1163mg, magnesium 128mg,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2月5日至2018年2月8日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（仅幼儿四岁班）		汤
星期一	纯牛奶	200毫升	玉米饭	稻米25克 玉米粒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	蜜汁鸡翅	鸡翅17克			
			牛肉末红白豆腐	牛肉10克 水豆腐30克 猪红30克			
			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			
星期二	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10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24克			
			蒜苗菜花	菜花40克 蒜苗10克			
			杏鲍菇炒豆皮	杏鲍菇30克 豆皮15克			
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克			
星期三	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	彩椒牛柳	彩椒30克 牛柳10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60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			
星期四	纯牛奶	200毫升					
	牛油餐包	面粉20克					
	皇帝蕉	50克					
星期五							

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562千卡，蛋白质27克，动物及大豆蛋白23克，脂肪占总热量的28%，维生素A485ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.5mg，维生素C36mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙463mg，钠219mg，钾1202mg，镁96mg，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）

2018年2月5日至2018年2月8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	蜜汁鸡翅	鸡翅17克	红薯饭	稻米30克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	牛肉末红白豆腐	牛肉10克 水豆腐50克 猪红30克	芋头	芋头100克	雪梨	
			上汤潺菜	潺菜50克			哈密瓜	
			蒜子南瓜	南瓜30克				
			芝士蔬菜面	面粉10克 茄子10克 西红柿10克 芝士10克				
			干煸豆角	豆角30克 干辣椒5克				
		虾皮冬瓜	虾皮5克 冬瓜30克					
星期二	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30克 小米25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	茄汁猪柳扒	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	杏鲍菇炒豆皮	杏鲍菇30克 豆皮20克	红薯	红薯100克	圣女果	
			红烧茄子	茄子40克			西瓜	
			香煎马鲛鱼	马鲛鱼19克				
			清炒黄豆芽	黄豆芽30克				
			番茄炒鸡蛋	番茄20克 鸡蛋14克				
		上汤菠菜	菠菜30克					
星期三	纯牛奶	200毫升	黑椒牛扒	牛肉10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10克 猪肉10克	紫薯面包	紫薯20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	
			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60克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳（去骨）10克				
			素炒莲藕	莲藕50克				
		蒜蓉炒丝瓜	丝瓜30克					
星期四（午餐仅供教职员）	纯牛奶	200毫升	烤土豆	土豆100克	绿豆饭	大米25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20克 荷兰豆20克 云耳20克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			红烧猪手	猪手12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				
			纸包骨	排骨14克				
		蒜蓉麦菜	麦菜80克					
星期五								

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，该食谱中的课回餐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。