

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

05/03/2018 - 09/03/2018

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	mushrooms 45g				
			Stir-fried tofu and bell pepper	bell pepper25g tofu25g				
			Boiled broccoli	broccoli50g				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
Tuesday	Milk	200ml	Vegetable oil	4g				
	Milk	200ml	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Milk biscuits	flour15g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg18g	Mandarin oranges	50g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood30g				
			Stir-fried cabbage and mushroom	flower cabbage100g black fungus20g				
			Steamed rice	rice35g				
Wednesday	Milk	200ml	Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g				
	Sponge cakes	flour20g	Vegetable oil	4g				
	Pears	50g	Steamed salted chicken	chicken17g	Chocolate cookies	flour10g chocolate powder5g	Apples	Pumpkin soup
			Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	Mandarin oranges	50g	Bananas	Fish and tofu soup
			Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Stir-fried seaweed and tofu	seaweed30g tofu15g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g				
	Steamed twisted buns	corn60g	Apples / Bananas	30g/40g				
	Oranges	50g	Vegetable oil	4g				
			Roast duck	duck leg19g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Oranges	Seaweed soup
			Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork10g	Apples		Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
			Stir-fried Shanghai cabbage	cabbage100g				
Friday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g				
	Butter bread	flour20g	Fried rice	rice25g beans10g				
	Bananas	50g	Pears / Cherry tomatoes	40g/40g				
			Vegetable oil	4g				
			Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Apples	Italian vegetable soup
			Egg pancakes	spring onion10g egg14g	Dragon fruit		Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans

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 : 27% of total calories. Vitamin A 483ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 37mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 482mg, sodium 216mg, potassium 1204mg, 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)

05/03/2018 - 09/03/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	flower cabbage30g	Steamed Chinese yam	Chinese yam100g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Steamed rice with beans	rice20g beans25g	Bananas	Pork bone soup with

	Bananas	50g	Braised mushrooms	mushrooms 30g	French baguettes	flour10g	Cherry tomatoes	lotus roots and red beans
			Pan-fried tofu	tofu35g			Watermelon	
			Boiled broccoli	broccoli40g				
			Braised potato with cheese	cheese10g,potato100g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon30g,garlic5g preserved tofu3g				
			Stir-fried bean sprouts	soybean sprouts30g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Steamed taros	taro100g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg17g	Steamed rice	rice35g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g mushroom5g	Steamed corn	corn180g	Pears	
			Boiled flowering cabbage	flower cabbage60g			Cantaloupe melon	
			Fried fish fillet	sole fish fillet10g				
			Stewed pumpkin	pumpkin30g				
			Stir-fried string beans	string beans30g pepper10g				
			Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken18g	Steamed rice	rice30g millet25g	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 20g egg14g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Boiled broccoli	broccoli60g			Watermelon	
			Pan-fried fish	mackerel19g				
			Vegetarian noodles	spinach10g flour10g tomato sauce10g				
			Stir-fried seaweed and tofu	seaweed30g tofu20g				
			Spinach in broth	spinach30g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg20g	Steamed rice with peas	rice25g green peas25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork and tofu	tofu20g celery10g pork10g	Sweet potato bread	sweet potato20g,flour20g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin80g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle12g			Cantaloupe melon	
			Steamed egg with Chinese vermicelli	vermicelli15g egg14g				
			Spaghetti with cheese	cheese5g spaghetti10g				
			Braised fish in tomato sauce	fish10g				
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g				
Friday	Milk	200ml	Chicken steak with cheese	chicken breast10g cheese5g tomato 10g	Steamed rice with oatmeal	rice65g 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	Braised pork in brown sauce	pork10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried soybean sprouts	soybean sprout60g			Watermelon	
			Braised tofu in brown sauce	tofu50g				
			Stir-fried pork with green pepper	pepper15g pork5g garlic10g				
			Spaghetti carbonara with pork chop	pork chop10g broccoli10g spaghetti10g				
			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 821, Protein 36g (high quality protein 26g), fat : 29% of total calories. Vitamin A 468ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 487mg,sodium 374mg, potassium 1176mg, magnesium 128mg,iron 9mg,zinc 6mg,phosphorus 578mg, 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3月5日至2017年3月9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				
			甜椒豆干	灯笼椒25克 豆干25克				
			西兰花	西兰花50克				
星期二	纯牛奶	200毫升	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	动物饼干	面粉15克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿18克	柑橘	50克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	红白豆腐	水豆腐30克 猪红30克				
			盐水木耳菜心	菜心100克 水发木耳20克				
			香米饭	稻米35克				
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡17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	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝10克	橘子	50克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
			海带炒豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝15克				
			红薯饭	红薯100克 稻米35克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿19克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	甜橙	紫菜汤
	花卷	玉米60克	香干肉片	香干15克 芹菜20克 猪肉10克	苹果		杨桃	红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	清炒上海青	上海青100克				
			烤土豆	土豆100克				
			扬州炒饭	稻米25克 什豆10克				
星期五	纯牛奶	200毫升	千层面	芝士10克 肉松10克 番茄酱10克 面皮10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	鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋14克	火龙果		香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	肉末豆腐	猪肉10克 豆腐30克				
			韭菜	韭菜120克				
			燕麦饭	稻米25克 燕麦25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562千卡，蛋白质27克，动物及大豆蛋白23克，脂肪占总热量的27%，维生素A483ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.5mg，维生素C37mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙482mg，钠216mg，钾1204mg，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（二至十一级、教职员工）

2018年3月5日至2017年3月9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30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20克 杂豆25克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	香蕉	50克	焗什菇	平菇10克 冬菇10克 海鲜菇10克	法棍	面粉10克	圣女果	
			干煎千叶豆腐	千叶豆腐35克			西瓜	
			西兰花	西兰花40克				
			芝士焗土豆	芝士10克, 土豆100克				
星期二	纯牛奶	200毫升	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	香芋	香芋100克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿17克	米饭	稻米35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5克	鲜玉米棒	玉米棒180克	雪梨	
			盐水菜心	菜心60克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳（去骨）10克				
			蒜子焖南瓜	南瓜30克				
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡18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	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20克 鸡蛋14克	红薯	红薯100克	圣女果	
			西兰花	西兰花60克			西瓜	
			香煎马鲛鱼	马鲛鱼19克				
			意大利蔬菜面	菠菜10克 面粉10克 番茄酱10克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿20克	青豆饭	大米25克 青豆25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	香干肉片	香干20克 芹菜10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80克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			红烧猪脚	猪脚12克			哈密瓜	
			粉丝蒸水蛋	粉丝15克 鸡蛋14克				
			芝士焗意面	芝士5克 意面10克				
星期五	纯牛奶	200毫升	芝士鸡扒	鸡胸肉10克 芝士5克 番茄10克	燕麦饭	大米65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	蜜汁叉烧	瘦肉10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			素炒黄豆芽	黄豆芽60克			西瓜	
			红烧豆腐	豆腐50克				
			小炒肉	辣椒15克 猪肉5克 蒜子10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。