

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

09/04/2018 - 13/04/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Soup
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Apples		Pork bone soup with carrot and corns
	Oranges	50g	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon30g			
			Stir-fried corn grains with green peas	corn20g green peas20g			
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g tofu20g			
Tuesday	Milk	200ml	Pears/Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Sponge cakes	flour20g	Steamed rice with oatmeal	rice25g oat25g	Chocolate cupcakes	flour25g chocolate powder1g	Borsch
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with pork sauce	pork10g tomato sauce5g spaghetti10g	Oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
			Fried fish	sole fish20g			
Wednesday			Stir-fried lettuce	lettuce70g			
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed50g tofu15g			
			Bananas / Apples	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Milk	200ml	Steamed rice	rice35g	Milk biscuits	flour15g	Cream soup
Steamed cakes	flour20g	Braised tomato and tofu	tomato 30g tofu30g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with winter melon and beans	
Apples	50g	Braised beef and sweet pepper	bell pepper30g beef filet20g				
		Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage60g				
		Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g				
Thursday			Star fruit / Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Milk	200ml	Steamed rice with peas	green peas25g rice35g	Green tea pies	flour15g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised chicken wings	chicken wing19g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Pears	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork20g			
Friday			Pan-fried tofu	tofu15g			
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage90g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	rice35g sweet potato100g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Italian vegetable soup
Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried pork with tomato sauce	pork20g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam	
Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g				
		Pan-fried egg	egg14g Chinese vermicelli5g				
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g				
		Cantaloupe melon / Cherry potatoes	40g/40g				
		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 578k, Protein 28g (high quality protein 26g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 469ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 37mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 474mg, sodium 216mg, potassium 1227mg, magnesium 96mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 429mg, 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)

09/04/2018 - 13/04/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese cabbage30g	Steamed rice	rice45g	Oranges	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Mashed potatoes	potato100g	Cereal bread	cereal20g	Star fruit	Pork bone soup with

	Oranges	50g	Stir-fried lotus roots	lotus root30g	Steamed corn	corn128g	Pears	Pork bone soup with carrot and corns
			Steamed tofu with pepper	pepper5g tofu80g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli30g				
			Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon30g				
			Stir-fried corn grains with green peas	corn20g green peas20g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed pork rib	rice flour5g pork rib14g	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	chicken breast10g pdpdf15g green peas5g			Watermelon	
			Stir-fried lettuce	lettuce 60g				
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed50g tofu20g				
			Fried fish	sole fish10g				
			Stir-fried shredded potato	garlic10g potato20g				
Wednesday	Yogurt	200ml	Beef pie	cheese10g,potato10g,beef 10g	Garlic baguettes	flour10g	Oranges	Cream soup
	Steamed cakes	flour20g	Stir-fried pork with mushroom	mushroom20g pork10g	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 cabbage60g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Steamed fish	fish19g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Stir-fried celery and tofu	celery10g tofu50g				
			Stir-fried lotus roots and snow peas	snow peas10g mushroom10g lotus root10g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed scallops	Chinese vermicelli10g scallop21g	Steamed rice with peas	rice25g green peas25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	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	
			Chicken wings in brown sauce	chicken wing18g			Watermelon	
			Pan-fried tofu	tofu50g				
			Stir-fried soybean sprouts	soybean sprouts60g				
			Braised duck and taro	taro20g duck19g				
			Stir-fried lettuce	lettuce50g				
Friday	Milk	200ml	Curry fish meatballs	curry5g potato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice50g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried pork with tomato sauce	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 ham	ham4g				
			Spaghettii with onion	onion20g spaghetti10g				
			Pan-fried egg with onion	egg14g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon50g				

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 34g (high quality protein 28g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 484ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 492mg,sodium 366mg, potassium 1181mg, magnesium 128mg,iron 9mg,zinc 6mg,phosphorus 582mg, 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4月9日至2018年4月13日

星期	早课同餐	午餐	午课同餐（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	红酱披萨	茄酱10克 面粉10克	苹果		红萝卜粟米汤
	橙子	50克	南乳冬瓜	冬瓜30克			
			粟米青豆	粟米20克 青豆20克			
			西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干20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10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）20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	番茄煮豆腐	番茄30克 豆腐30克	柑橘	50克	冬瓜薏米骨头汤
	苹果	50克	彩椒牛柳	彩椒30克 牛柳20克			
			蒜蓉上海青	上海青60克			
			培根土豆泥	培根4克 土豆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	蜜汁鸡中翅	鸡翅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	红薯饭	稻米35克 红薯100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	茄汁蒜香肉	猪肉20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			
			荷包蛋	鸡蛋14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，该食谱中课同餐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578千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的27%，维生素A469ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.4mg，维生素C37mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙474mg，钠216mg，钾1227mg，镁96mg，铁7mg，锌4mg，磷429mg，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4月9日至2018年4月13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	香米饭	大米45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	素炒莲藕	莲藕30克	鲜玉米棒	鲜玉米棒128克	雪梨	
			剁椒蒸水豆腐	剁椒5克 白豆腐80克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花30克				
			红酱披萨	茄酱10克 面粉10克				
			南乳冬瓜	冬瓜30克				
星期二	纯牛奶	200毫升	粉蒸排骨	粘米粉5克 排骨14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	鸡胸肉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（去骨）10克				
星期三	酸奶	200毫升	西式牛肉饼	芝士10克, 土豆10克, 牛肉10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）20克 猪肉10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60克	芋头	芋头100克	雪梨	
			黑椒培根炒意面	培根4克 意面10克			哈密瓜	
			剁椒蒸鱼	草鱼19克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
			芹菜八珍豆腐	芹菜10克 八珍豆腐50克				
星期四	纯牛奶	200毫升	荷兰豆炒藕片	荷兰豆10克 木耳10克 藕片10克	青豆饭	大米25克 青豆25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	粉丝蒸扇贝	粉丝10克 扇贝21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	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝10克	红薯	红薯100克	圣女果	
			烤土豆	土豆100克			西瓜	
			蜜汁鸡翅	鸡翅膀18克				
			盐煎豆腐	豆腐50克				
			素炒黄豆芽	黄豆芽60克				
星期五	纯牛奶	200毫升	干辣椒魔芋焖鸭	魔芋20克 鸭肉19克	燕麦饭	大米50克 燕麦25克	苹果	意大利蔬菜汤
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	清炒麦菜	麦菜50克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	咖喱鱼蛋	咖喱5克 土豆10克 鱼肉10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			茄汁蒜香肉	猪肉10克			西瓜	
			芹菜攸县香干	芹菜30克 香干20克				
			清炒小白菜	小白菜60克				
			香煎午餐肉	午餐肉4克				
		洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克					
		葱花煎蛋饼	鸡蛋14克					
		虾皮冬瓜	虾皮5克 冬瓜50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。