

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

02/05/2018 - 06/05/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Soup	
Monday					
Tuesday					
Wednesday	Milk 200ml Steamed corn corn60g Oranges 50g	Steamed rice with beans Pizza with tomato sauce Braised winter melon with tofu sauce Stir-fried corn grains with green peas Stir-fried dried tofu with broccoli Pears/Cherry tomatoes Vegetable oil	rice25g beans25g tomato sauce10g flour10g winter melon30g corn20g peas20g broccoli80g tofu25g 40g/40g 4g	Coconut tarts Apples egg10gflour20g	Pumpkin soup  Pork bone soup with carrot and corns
Thursday	Milk 200ml Sponge cakes flour20g Cherry tomatoes 50g	Steamed rice Spaghetti with pork sauce Fried fish Stir-fried lettuce Boiled and marinated seaweed and tofu Bananas / Apples Vegetable oil	rice50g pork10g tomato sauce5g spaghetti10g sole fish20g lettuce70g seaweed50g tofu15g 40g/40g 4g	Chocolate cupcakes Oranges flour25g chocolate powder1g 50g	Borsch  Pork bone soup with lotus roots and red beans
Friday	Milk 200ml Red bean rolls flour20g red bean paste5g Bananas 50g	Steamed rice with oatmeal Stir-fried pork with tomato sauce Stir-fried celery and tofu Pan-fried egg Stir-fried Chinese cabbage Cantaloupe melon / Cherry potatoes Vegetable oil	rice45g oat25g pork25g celery40g tofu15g egg24g vermicelli5g cabbage80g 40g/40g 4g	Sweet potato biscuits Dragon fruit sweet potato10g, flour20g	Italian vegetable soup  Pork bone soup with Chinese yam

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 569k, Protein 28g (high quality protein 26g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 458ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 479mg, sodium 219mg, potassium 1211mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 427mg, 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)

02/05/2018 - 06/05/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup
Monday					

Tuesday								
Wednesday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage30g	Steamed rice with beans	beans25g, rice30g	Oranges	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Mashed potatoes	potato100g	Cereal bread	cereal flour20g	Star fruit	Pork bone soup with
	Oranges	50g	Corn tortilla chips	corn20g	Steamed corn	corn128g	Pears	carrot and corns
			Stir-fried celery, pepper and tofu	pepper10g tofu35g celery10g			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 peas20g				
Thursday	Milk	200ml	Stir-fried carrot and Chinese yam	carrot30g Chinese yam30g	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
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	lotus roots and red
			Stir-fried diced chicken with chilli sauce	chicken10g pepper15g peas5g			Watermelon	beans
			Stir-fried lettuce	lettuce30g				
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed30g tofu20g				
			Fried fish	sole fish10g				
			Stir-fried shredded potato	garlic10g potato20g				
Friday	Milk	200ml	Curry fish meatballs	curry5g potato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice40g 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
	Bananas	50g	Spicy tofu	tofu50g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	Chinese yam
			Stir-fried Chinese cabbage	cabbage80g			Watermelon	
			Pan-fried ham	ham4g				
			Spaghettii with onion	onion20g spaghetti10g				
			Pan-fried egg with onion	egg14g				
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine80g				

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 814, Protein 34g (high quality protein 28g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 474ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 486mg,sodium 378mg, potassium 1181mg, magnesium 126mg,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5月2日至2018年5月6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							
星期三	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80克 豆干25克			
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克			
			植物油	4克			
星期四	纯牛奶	200毫升	香米饭	稻米50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
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	茄汁蒜香肉	猪肉25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569千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的26%，维生素A458ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.4mg，维生素C36mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙479mg，钠219mg，钾1211mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷427mg，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5月2日至2018年5月6日

星期	早课间餐		午餐（热菜）		午餐（主食小点）		午餐（水果）	汤
星期一								
星期二								
星期三	纯牛奶	200毫升	清炒菜心	菜心30克	杂豆饭	杂豆25克，大米30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	墨西哥玉米片	玉米片20克	鲜玉米棒	鲜玉米棒128克	雪梨	
			尖椒芹菜香干	尖椒10克 香干35克 芹菜10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				
			粟米青豆	粟米20克 青豆20克				
星期四	纯牛奶	200毫升	胡萝卜炒淮山	胡萝卜30克 淮山30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	培根4克 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30克				
			海带豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝20克				
			龙力鱼柳	龙力鱼10克				
			蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆20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40克 燕麦25克	苹果	意大利蔬菜汤
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	茄汁蒜香肉	猪肉10克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	麻婆豆腐	水豆腐50克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			清炒小白菜	小白菜80克			西瓜	
			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				
			红烧茄子	茄子80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。