

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

21/05/2018 - 25/05/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Soup
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice25g oat25g	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 wing20g			
			Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood28g			
			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage120g			
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 pepper10g pork10g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg 25g			
			Stir-fried cauliflower	flowering cabbage40g garlic20g			
			Stir-fried tofu and celery	celery30g tofu15g			
Wednesday	Milk	200ml	Fried rice	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg 10gflour20g	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Braised beef and sweet pepper	bell pepper30g beef filet10g	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 bell pepper10g spaghetti10g			
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice	rice45g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g	Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g	Dragon fruit		Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Stir-fried tofu and carrot	carrot40g tofu15g			
			Stir-fried lettuce	lettuce70g			
			Roast chicken skewer	chicken breast10g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice	rice55g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried pork with tomato sauce	pork25g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			
			Pan-fried egg	egg 24g Chinese 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 541k, Protein 28g (high quality protein 27g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 468ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 438mg, sodium 214mg, potassium 1207mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 448mg, selenium 16mg.

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)

21/05/2018 - 25/05/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Steamed pork ribs	pork rib14g	Cheese bread	flour10g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Chicken wings in brown sauce	chicken wing20g	Steamed rice with sweet potatoes	rice30g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with

	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu50g pork blood28g	Steamed taros	taro100g	Pears	Pork bone soup with mushroom
			Boiled spinach	Chinese spinach 60g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried saury	saury fish18g				
			Noodles with vegetable and cheese	flour10g aubergine10g tomato10g cheese10g				
			Stir-fried pork and string beans	string beans50g pepper10g pork10g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon30g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop60g Chinese vermicelli10g	Steamed rice	rice20g 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 tofu with celery	celery30g tofu20g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Pickled fish	fish17g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato100g beans5g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg 14g				
			Spinach in broth	spinach50g				
Wednesday	Milk	200ml	Beef steak with black pepper sauce	beef10g	Fried rice	rice40g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried lotus roots	lotus root50g	Sweet potato buns	sweet potato50g, flour10g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin70g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach30g				
			Fried fish	sole fish filet10g				
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg 14g				
			Braised duck	pepper5g ginger5g tofu skin7g duck18g				
Thursday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice25g green bean25g	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 peas20g mushroom20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle13g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10gflour15g				
			Braised pork ribs	pork rib14g				
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
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 Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried tofu and carrot	carrot40g tofu20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g			Watermelon	
			Pan-fried ham	ham4g				
			Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g				
			Pan-fried egg with onion	egg 24g				
			Braised aubergine in brown sauce	tomato sauce40g				

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 844, Protein 35g (high quality protein 28g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 427ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 67mg, vitamin E 8mg, vitamin pp6mg, calcium 495mg, sodium 378mg, potassium 1100mg, magnesium 126mg, iron 7mg, zinc 6mg, phosphorus 525mg, 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21日至2018年5月25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 甜甜圈 苹果	200毫升 面粉20克 50克	燕麦饭 蒜香法棍 蜜汁鸡翅 红白豆腐 盐水菜心 杨桃/圣女果 植物油	稻米25克 燕麦25克 面粉10克 鸡翅20克 水豆腐30克 猪红28克 菜心120克 杨桃40克/圣女果40克 4克	动物饼干 柑橘	面粉15克 50克	忌廉汤 茶树菇龙骨汤
星期二	纯牛奶 纸杯蛋糕 雪梨	200毫升 面粉20克 50克	红薯饭 黑椒猪柳扒 番茄炒鸡蛋 蒜苗菜花 西芹炒豆干 苹果/香蕉 植物油	红薯100克 稻米35克 青椒10克 猪瘦肉10克 番茄30克 鸡蛋25克 菜花40克 蒜苗20克 西芹30克 豆干15克 苹果30克/香蕉40克 4克	可可饼 橘子	面粉10克 可可粉5克 50克	南瓜浓汤 白萝卜凤爪汤
星期三	纯牛奶 花卷 橙子	200毫升 玉米60克 50克	扬州炒饭 彩椒牛柳 香干肉片 清炒上海青 黑椒培根炒意面 雪梨/圣女果 植物油	稻米25克 什豆25克 彩椒30克 牛柳10克 香干15克 芹菜20克 猪肉10克 上海青60克 培根4克 彩椒10克 意粉10克 雪梨40克/圣女果40克 4克	椰挞 苹果	鸡蛋10克 面粉20克	紫菜汤 红萝卜粟米骨头汤
星期四	纯牛奶 牛油餐包 皇帝蕉	200毫升 面粉20克 50克	稻米饭 培根披萨 胡萝卜炒豆腐丝 清炒麦菜 串烤鸡胸肉 冬瓜薏米骨头汤 植物油	稻米45克 培根4克 彩椒10克 面粉10克 胡萝卜40克 豆腐丝15克 麦菜70克 鸡胸肉10克 100毫升 4克	紫薯饼干 火龙果	紫薯10克, 面粉20克	意大利蔬菜汤 冬瓜薏米骨头汤
星期五	纯牛奶 豆沙卷 皇帝蕉	200毫升 面粉20克 豆沙5克 50克	香米饭 茄汁蒜香肉 芹菜攸县香干 荷包蛋 清炒小白菜 哈密瓜/圣女果 植物油	稻米55克 猪肉25克 芹菜40克 香干15克 鸡蛋24克 粉丝5克 小白菜80克 哈密瓜40克/圣女果40克 4克	紫薯饼干 火龙果	紫薯10克, 面粉20克	意大利蔬菜汤 淮山骨头汤

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541千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白27克，脂肪占总热量的27%，维生素A468ugRE，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438mg，钠214mg，钾1207mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷448mg，硒16mg。

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5月21日至2018年5月25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20克	红薯饭	稻米30克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	红白豆腐	水豆腐50克 猪红28克	芋头	芋头100克	雪梨	
			上汤潺菜	潺菜60克			哈密瓜	
			香煎秋刀鱼	秋刀鱼18克				
			芝士蔬菜面	面粉10克 茄子10克 西红柿10克 芝士10克				
			干煸豆角肉片	豆角50克 干辣椒10克 五花肉10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60克 粉丝10克	二米饭	大米20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	西芹豆干	西芹30克 豆干20克	红薯	红薯100克	圣女果	
			红烧茄子	茄子40克			西瓜	
			老干妈腌鱼	草鱼17克				
			五彩土豆泥	芝士5克 土豆100克 杂豆5克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
		上汤菠菜	菠菜50克					
星期三	纯牛奶	200毫升	黑椒牛扒	牛肉10克	扬州炒饭	大米40克 杂豆25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	素炒莲藕	莲藕50克	紫薯面包	紫薯50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70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30克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳10克				
			葱花鸡蛋卷	葱花5克 鸡蛋14克				
		啤酒鸭	干辣椒5克 子姜5克 腐竹7克 鸭肉18克					
星期四	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13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15克				
			纸包骨	排骨14克				
		蒜蓉麦菜	麦菜80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	胡萝卜炒豆腐丝	胡萝卜40克 豆腐丝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24克				
		红烧茄子	茄汁40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。

本周食谱营养分析：能量844千卡，蛋白质35克，动物及大豆蛋白28克，脂肪占总热量的27%，维生素A427ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C67mg，维生素E8mg，维生素PP6mg，钙495mg，钠378mg，钾1100mg，镁126mg，铁7mg，锌6mg，磷525mg，硒28mg。