

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

28/05/2018 - 01/06/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Fruit	
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	beans25g, rice25g	Cookies	flour 15g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour 20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Cantaloupe melon	50g	Bananas	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Bananas	50g	Braised mushrooms and bacon	mushroom20g bacon4g				
			Braised chicken in brown sauce	chicken breast20g				
			Stir fried broccoli and tofu	broccoli80g tofu15g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Milk biscuits	flour 15g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour 20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg40g	Mandarin oranges	50g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood28g				
			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage120g				
			Steamed rice	rice35g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken 19g	Chocolate cookies	flour 10g chocolate powder5g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour 20g	Stir-fried pork and carrot	carrot40g pork10g	Mandarin oranges	50g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 40g egg25g				
			Stir-fried corn, peas and tofu	corn20g green peas20g tofu15g				
			Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg17g	Coconut tarts	egg10g flour 20g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork10g	Apples		Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage100g				
			Baked potato	potato50g				
			Fried rice	rice20g beans25g				
Friday	Milk	200ml	Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour 20g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour 20g	Steamed egg	egg14g tofu30g	Dragon fruit		Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Braised fish in brown sauce	fish10g				
			Stir-fried lettuce	lettuce 120g				
			Steamed rice with oatmeal	rice25g oat25g				

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 563k, Protein 28g (high quality protein 27g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 467ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 38mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 417mg, sodium 216mg, potassium 1224mg, magnesium 96mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 449mg, selenium 14mg.

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)

28/05/2018 - 01/06/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Steamed Chinese yam	Chinese yam100g	Apples	Italian vegetable soup
	Mini bread	flour 20g	Spaghetti with tomato sauce	tomato sauce10g spaghetti10g	Steamed rice	rice55g	Bananas	Pork bone soup with

	Bananas	50g	Braised mushrooms and bacon	mushroom20g bacon4g	French baguettes	flour 10g	Cherry tomatoes	lotus roots and red beans
			Pan-fried tofu	tofu25g			Watermelon	
			Boiled broccoli	broccoli40g				
			Pan-fried fish	mackerel17g				
			Braised chicken in brown sauce	chicken breast20g				
			Braised shrimp with soy sauce	shrimp16g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Steamed taros	taro100g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour 20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg19g	Steamed rice	rice30g millet25g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Steamed tofu with pork and mushroom	tofu14g pork10g mushroom5g	Steamed corn	corn180g	Pears	
			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage60g			Cantaloupe melon	
			Fried fish filet	sole fish filet10g				
			Stir-fried soybean sprouts and lotus root	soy bean sprouts40g				
			Stir-fried string beans	string bean60g pepper10g				
			Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken 18g	Steamed rice with beans	rice30g beans25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour 20g	Black pepper beef	beef10g	Oatmeal buns	oat10g,flour 10g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 25g egg14g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Steamed fish	fish19g			Watermelon	
			Stir-fried lotus roots	lotus root45g				
			Vegetarian noodles	aubergine10g flour 10g tomato sauce10g				
			Stir-fried seaweed and tofu	seaweed30g tofu25g				
			Spinach in broth	spinach50g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg19g	Steamed rice with oatmeal	rice35g oat25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Boiled pork meatball	glutinous rice10g mushroom10g pork10g	Sweet potato bread	sweet potato50g,flour 10g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin50g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Stir-fried tofu and pepper	pepper15g tofu35g			Cantaloupe melon	
			Steamed egg with Chinese vermicelli	Chinese vermicelli5g egg14g				
			Spaghetti with cheese	curry15g chicken10g				
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g				
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese spinach60g				
Friday	Milk	200ml	Steamed chicken	chicken 17g Chinese date5g black fungus10g	Steamed rice with corn grains	rice40g corn25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour 20g red bean paste5g	Stir-fried tofu and carrot	carrot30g tofu25g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Braised fish in brown sauce	fish10g	Cheese bread	cheese4g flour 10g	Cherry tomatoes	
			Curry fish meatballs	curry15g fish meatball10g			Watermelon	
			Braised pork with pickled vegetable	pickled vegetable15g pork10g				
			Stir-fried pork with green pepper	pepper15g pork35g				
			Spaghetti carbonara with broccoli	broccoli30g 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 812, Protein 36g (high quality protein 26g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 416ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 68mg,vitamin E 8mg, vitamin pp6mg, calcium 488mg,sodium 367mg, potassium 1105mg, magnesium 122mg,iron 7mg,zinc 6mg,phosphorus 524mg, 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5月28日至2018年6月1日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（仅幼儿四岁班）		午餐（水果）	
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	培根焗什菇	平菇20克 冬菇20克 培根4克				
			卤水鸡块	鸡胸肉20克				
			西蓝花炒豆腐丝	西兰花80克 豆腐丝15克				
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	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40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28克				
			盐水菜心	菜心120克				
			香米饭	稻米35克				
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡19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40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40克 鸡蛋25克				
			粟米青豆炒豆干粒	粟米20克 青豆20克 豆干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17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50克				
			扬州炒饭	稻米20克 杂豆25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	鸡蛋煮豆腐	鸡蛋14克 豆腐30克	火龙果		香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	烧汁鲷鱼片	鲷鱼（去骨）10克				
			麦菜	麦菜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563千卡，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A467ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.4mg，维生素C38mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙417mg，钠216mg，钾1224mg，镁96mg，铁7mg，锌4mg，磷449mg，硒14mg。

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28日至2018年6月1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80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	香米饭	稻米55克	香蕉	莲藕红豆骨头汤
	香蕉	50克	培根焗什菇	平菇20克 冬菇20克 培根4克	法棍	面粉10克	圣女果	
			干煎千叶豆腐	千叶豆腐25克			西瓜	
			西兰花	西兰花40克				
			香煎马鲛鱼	马鲛鱼17克				
			卤水鸡块	鸡胸肉20克				
		酱油虾	大虾16克					
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	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19克	二米饭	稻米30克 小米25克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	酿油三角	油豆腐14克 肉松10克 香菇5克	蒸玉米	玉米180克	雪梨	
			盐水菜心	菜心60克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳10克				
			素炒莲藕黄豆芽	黄豆芽40克				
			干煸豆角	豆角60克 干辣椒10克				
		金不换意面	金不换10克 意面10克					
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡18克	杂豆饭	大米30克 杂豆25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒牛柳	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25克 鸡蛋14克	红薯	红薯100克	圣女果	
			剁椒蒸鱼	草鱼19克			西瓜	
			清炒莲藕	莲藕45克				
			意大利蔬菜面	茄子10克 面粉10克 番茄酱10克				
			海带炒豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝25克				
		上汤菠菜	菠菜50克					
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿19克	燕麦饭	大米35克 燕麦25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	水晶肉丸	糯米10克 香菇10克 猪肉10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50克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			辣椒炒豆腐	辣椒15克 白豆腐35克			哈密瓜	
			粉丝蒸水蛋	粉丝5克 鸡蛋14克				
			芝士焗意面	咖喱15克 鸡肉10克				
			红烧茄子	茄子40克				
		清炒小白菜	苋菜60克					
星期五	纯牛奶	200毫升	红枣枸杞蒸鸡	鸡17克 红枣5克 水发木耳10克	玉米饭	大米40克 玉米粒25克	苹果	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克 豆沙5克	胡萝卜炒豆干	胡萝卜30克 豆干25克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	烧汁鲷鱼片	鲷鱼10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			咖喱鱼蛋	咖喱15克 鱼蛋10克			西瓜	
			酸菜红烧肉	酸菜15克 猪肉10克				
			小炒肉	辣椒15克 猪肉35克 算面10克				
			西蓝花白汁宽面	西蓝花30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812千卡，蛋白质36克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的27%，维生素A416ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C68mg，维生素E8mg，维生素PP6mg，钙488mg，钠367mg，钾1105mg，镁122mg，铁7mg，锌6mg，磷524mg，硒26mg。