

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

04/06/2018 - 08/06/2018

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 cheese and tomato sauce	tomato sauce15g cheese5g flour10g	Apples		Pork bone soup with carrot and corns
	Oranges	50g	Steamed pork pie with pickled vegetable	preserved cabbage10g pork10g			
			Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg24g			
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli90g tofu15g			
Tuesday	Milk	200ml	Pears/Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Sponge cakes	flour20g	Steamed rice	rice25g millet25g	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
			Fish steak	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 tofu with pork sauce	pork10g tofu30g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with winter melon and beans	
Apples	50g	Salted chicken with green pepper	green pepper30g chicken20g				
		Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage90g				
		Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g				
Thursday			Star fruit / Cherry tomatoes	40g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Milk	200ml	Steamed rice with peas	peas25g rice35g	Green tea pies	flour15g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised chicken wings	chicken drumstick19g	Mandarin oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Pears	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork20g			
Friday			Scrambled egg with celery	celery30g tofu15g			
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage60g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
			Vegetable oil	4g			
	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice55g oat25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Italian vegetable soup
Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Roast chicken sausage	chicken4g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam	
Bananas	50g	Braised beef and tofu	beef10g tofu30g				
		Pan-fried egg with seaweed	egg14g seaweed5g				
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage120g				
		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 546k, Protein 28g (high quality protein 27g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 450ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 401mg, sodium 218mg, potassium 1204mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 440mg, 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)

04/06/2018 - 08/06/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese cabbage70g	Steamed rice with beans	beans25g, rice35g	Oranges	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Baked potato with cheese	potato100g cheese5g	Cereal bread	cereal10g	Star fruit	Pork bone soup with

	Oranges	50g	Chicken skewer	chicken10g	Steamed corn	corn128g	Pears	Pork bone soup with carrot and corns
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle7g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli70g				
			Pan-fried tofu	tofu50g				
			Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Steamed pork pie with pickled vegetable	preserved cabbage10g pork10g				
Tuesday	Milk	200ml	Steamed pork pie with preserved cabbage	glutinous rice5g pork10g	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	chicken10g pepper15g peas5g			Watermelon	
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
			Pan-fried bacon and vegetables	bacon4g mushroom20g asparagus20g onion20g				
			Fish steak	fish10g				
			Stir-fried potato and tofu	garlic10g potato30g tofu20g				
Wednesday	Yogurt	200ml	Beef pie	cheese10g,potato10g,beef10g	Garlic baguettes	flour10g	Oranges	Cream soup
	Steamed cakes	flour20g	Salted chicken with green pepper	green pepper10g chicken10g	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 cabbage50g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Braised tofu with pork sauce	tofu50g mushroom10g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried fish	fish17g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Braised pork ribs	pork rib7g				
			Stir-fried snow peas, mushroom and lotus roots	snow pea20g mushroom20g lotus root20g				
Thursday	Milk	200ml	Braised beef meatballs	beef10g	Steamed rice with peas	rice50g 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	Braised potato	potato30g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised chicken wings	chicken drumstic19g			Watermelon	
			Scrambled egg with celery	celery30g tofu20g				
			Stir-fried vermicelli with minced pork	Chinese vermicelli5g pork10g				
			Steamed fish	red pepper15g fish19g				
			Stir-fried lettuce	lettuce70g				
Friday	Milk	200ml	Curry fish meatballs	curry5gpotato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised chicken in soy sauce	chicken17g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Spicy tofu	tofu50g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g			Watermelon	
			Roast pork sausage	pork sausage4g				
			Spaghettii with onion	onion20g spaghetti10g				
			Steamed egg with minced pork	egg14g Chinese vermicelli5g pork10g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon7g				

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 786, Protein 36g (high quality protein 26g), fat : 25% of total calories. Vitamin A 415ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 66mg,vitamin E 8mg, vitamin pp6mg, calcium 475mg,sodium 366mg, potassium 1124mg, magnesium 123mg,iron 7mg,zinc 6mg,phosphorus 520mg, 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6月4日至2018年6月8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	椰挞	鸡蛋10克面粉20克	南瓜浓汤
	玉米棒	玉米60克	芝士红酱披萨	番茄酱15克 芝士5克 面粉10克	苹果	红萝卜粟米汤
	橙子	50克	梅菜肉饼	梅菜10克 猪肉10克		
			番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋24克		
			西兰花炒豆干	西兰花90克 豆干15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	二米饭	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	莲藕红豆骨头汤
	圣女果	圣女果50克	鱼扒	鱼糜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	动物饼干	面粉15克	忌廉汤
	发糕	面粉20克	肉末豆腐	猪肉10克 豆腐30克	柑橘	冬瓜薏米骨头汤
	苹果	50克	青椒盐酥鸡	青椒30克 鸡肉20克		
			蒜蓉上海青	上海青90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	绿茶饼	面粉15克	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	蜜汁鸡腿	鸡腿19克	橘子	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		
			芹菜鸡蛋干	芹菜30克 香干15克		
			盐水菜心	菜心60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	燕麦饭	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	烤肉肉肠	火龙果		淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	牛肉松豆腐	牛肉10克 豆腐30克		
			紫菜鸡蛋饼	鸡蛋14克 紫菜（干）5克		
			清炒小白菜	小白菜120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，该食谱中课间餐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546千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白27克，脂肪占总热量的26%，维生素A450ugRE，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401mg，钠218mg，钾1204mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷440mg，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、教职员工）

2018年6月4日至2018年6月8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	纯牛奶	200毫升	清炒菜心	菜心70克	杂豆饭	杂豆25克，大米35克	甜橙	南瓜浓汤
	玉米棒	玉米60克	芝士烤土豆	土豆100克 芝士5克	黑麦面包	黑麦粉10克	杨桃	红萝卜粟米汤
	橙子	50克	西式鸡肉串	鸡肉10克	鲜玉米棒	鲜玉米棒128克	雪梨	
			卤水猪手	猪手7克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花70克				
			孜然豆腐	豆腐50克				
			番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
		梅菜肉饼	梅菜10克 猪肉10克					
星期二	纯牛奶	200毫升	粉蒸肉	粘米粉5克 五花肉10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	鸡肉10克 干辣椒15克 青豆5克			西瓜	
			蒜茸麦菜	麦菜80克				
			香煎培根杂蔬	培根4克 香菇20克 芦笋20克 洋葱20克				
			鱼扒	鱼糜10克				
		蒜苗土豆豆腐丝	蒜苗10克 土豆30克 豆腐丝20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	青椒盐酥鸡	青椒10克 鸡肉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50克	芋头	芋头100克	雪梨	
			家常豆腐	豆腐50克 水发木耳10克			哈密瓜	
			香煎南昌鱼	南昌鱼17克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克				
			孜然寸骨	寸骨7克				
		荷兰豆木耳炒藕片	荷兰豆20克 水发木耳20克 藕片20克					
星期四	纯牛奶	200毫升	潮州手打牛肉丸	牛肉10克	青豆饭	大米50克 青豆25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	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	干煸土豆块	土豆30克	红薯	红薯100克	圣女果	
			蜜汁鸡腿	鸡腿19克			西瓜	
			芹菜鸡蛋干	芹菜30克 香干20克				
			蚂蚁上树	粉丝5克 肉丝10克				
			剁椒蒸鱼	剁椒15克 草鱼19克				
		清炒麦菜	麦菜70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	卤水鸡	鸡17克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	麻婆豆腐	白豆腐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60克			西瓜	
			脆烤肉肠	肉肠4克				
			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克				
			酿鸡蛋	鸡蛋14克 粉丝5克 猪肉10克				
		虾皮冬瓜	虾皮5克 冬瓜7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786千卡，蛋白质36克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的25%，维生素A415ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C66mg，维生素E8mg，维生素PP6mg，钙475mg，钠366mg，钾1124mg，镁123mg，铁7mg，锌6mg，磷520mg，硒28mg。