

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

11/06/2018 - 15/06/2018

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 wing18g			
			Braised beef and tofu	beef10g tofu30g pork blood30g			
			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 pepper30g pork110g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg 24g			
			Stir-fried cauliflower	flowering cabbage60g garlic10g			
			Pan-fried tofu	dried tofu15g			
Wednesday	Milk	200ml	Fried rice	rice35g 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 pork110g			
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage60g			
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti35g			
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice	rice50g	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 pork, tofu and carrot	carrot40g tofu15g,pork10g			
			Stir-fried lettuce	lettuce70g			
			Roast chicken skewer	chicken breast10g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice35g oat35g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried pork with tomato sauce	pork10g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			
			Pan-fried egg	egg 24g			
			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, selenium12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 567k, Protein 28g (high quality protein 27g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 462ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 38mg,vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 415mg,sodium 216mg, potassium 1206mg, magnesium 94mg,iron 7mg,zinc 4mg,phosphorus 441mg, 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)

11/06/2018 - 15/06/2018

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 wing18g	Steamed rice with sweet potatoes	rice40g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with

	Apples	50g	Braised beef and tofu	beef10g tofu50g pork blood30g	Steamed taros	taro100g	Pears	Pork bone soup with mushroom
			Boiled spinach	Chinese spinach 60g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried saury	saury fish16g				
			Noodles with vegetable and cheese	flour10g aubergine10g tomato10g cheese10g				
			Stir-fried string beans	string beans40g				
			Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon40g				
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 pepper30g pork10g	Oatmeal buns	oat10g,flour10g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Pan-fried tofu	tofu25g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Pickled fish	fish19g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato100g beans5g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg 14g				
			Spinach in broth	spinach60g				
Wednesday	Milk	200ml	Beef steak with black pepper sauce	beef10g	Fried rice	rice30g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork, celery and tofu	tofu25g celery10g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g,flour10g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin40g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Spaghetti with black pepper sauce	bell pepper 10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach100g				
			Fried fish	sole fish filet10g				
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg 14g				
			Braised duck	pepper5g ginger5g tofu skin7g duck17g				
Thursday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice35g green bean25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Curry chicken	curry10g potato10g chicken10g	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 knuckle7g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Stir-fried pork with bean sprouts	soybean sprouts30g pork10g				
			Braised pork ribs	pork rib14g				
			Stir-fried lettuce	lettuce70g				
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	Braised pork and tofu	tofu50g pork10g	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 sauce80g				

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 766, Protein 34g (high quality protein 26g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 411ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 60mg, vitamin E 7mg, vitamin pp6mg, calcium 481mg, sodium 368mg, potassium 1103mg, magnesium 124mg, iron 7mg, zinc 5mg, phosphorus 521mg, selenium24mg.

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11日至2018年6月15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	200毫升	二米饭	稻米25克 小米25克	动物饼干	面粉15克	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蒜香法棍	面粉10克	柑橘	50克	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	蜜汁鸡翅	鸡翅18克			
			牛肉末红白豆腐	牛肉10克 水豆腐30克 猪红30克			
			盐水菜心	菜心120克			
		杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克				
		植物油	4克				
星期二	纯牛奶	200毫升	红薯饭	红薯100克 稻米35克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒猪柳扒	青椒30克 猪瘦肉10克	橘子	50克	白萝卜凤爪汤
	雪梨	50克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋24克			
			蒜苗菜花	菜花60克 蒜苗10克			
			孜然豆干	豆干15克			
		苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
		植物油	4克				
星期三	纯牛奶	200毫升	扬州炒饭	稻米35克 什豆25克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	紫菜汤
	花卷	玉米60克	彩椒牛柳	彩椒30克 牛柳10克	苹果		红萝卜粟米骨头汤
	橙子	50克	香干肉片	香干15克 芹菜20克 猪肉10克			
			清炒上海青	上海青60克			
			黑椒培根炒意面	培根4克 彩椒10克 意粉35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	稻米饭	稻米50克	紫薯饼干	紫薯10克, 面粉20克	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克	培根披萨	培根4克 彩椒10克 面粉10克	火龙果		冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	胡萝卜豆腐丝肉丝	胡萝卜40克 肉丝10克 豆腐丝15克			
			清炒麦菜	麦菜70克			
			串烤鸡胸肉	鸡胸肉10克			
		冬瓜薏米骨头汤	100毫升				
		植物油	4克				
星期五	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米35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10克	火龙果		淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	芹菜饮县香干	芹菜40克 香干15克			
			荷包蛋	鸡蛋24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567千卡，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A462ugRE，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415mg，钠216mg，钾1206mg，镁94mg，铁7mg，锌4mg，磷441mg，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）

2018年6月11日至2018年6月15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18克	红薯饭	稻米40克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	牛肉末红豆腐	牛肉10克 水豆腐50克 猪红30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16克				
			芝士蔬菜面	面粉10克 茄子10克 西红柿10克 芝士10克				
星期二	纯牛奶	200毫升	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝20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30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	孜然豆干	豆干25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19克				
			五彩土豆泥	芝士5克 土豆100克 杂豆5克				
星期三	纯牛奶	200毫升	黑椒牛扒	牛肉10克	扬州炒饭	大米30克 杂豆25克	甜橙	紫菜汤
	玉米棒	玉米60克	芹菜香干肉片	香干25克 芹菜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40克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			黑椒炒意面	彩椒10克 意粉10克			哈密瓜	
			上汤菠菜	菠菜100克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳10克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤土豆	土豆100克	绿豆饭	大米35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 鸡肉10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7克			西瓜	
			麻婆豆腐	豆腐50克				
			黄豆芽炒肉片	黄豆芽30克 猪肉10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	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	肉末豆腐	水豆腐50克 猪肉10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				

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766千卡，蛋白质34克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的27%，维生素A411ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C60mg，维生素E7mg，维生素PP6mg，钙481mg，钠368mg，钾1103mg，镁124mg，铁7mg，锌5mg，磷521mg，硒24mg。