

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

3/09/2018 - 7/09/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Soup	
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10gfLOUR20g	Pumpkin soup	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Apples		Pork bone soup with c	Green bean soup
	Oranges	50g	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g				
			Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g				
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli120g tofu25g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Milk biscuits	flour15g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck legs47g	Mandarin oranges	50g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood20g				
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage120g				
			Steamed rice	rice45g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken38g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	Mandarin oranges	50g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g				
			Stir-fried corn and peas	corn30g peas30g				
			Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck legs60g	Coconut tarts	egg10gfLOUR20g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery10g pork10g	Apples		Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage100g				
			Baked potato	potato100g				
			Fried rice	rice25g beans25g				
Friday	Milk	200ml	Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g	Egg pancakes	spring onion10g egg24g	Dragon fruit		Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Braised fish in brown sauce	fish10g				
			Stir-fried lettuce	lettuce60g				
			Steamed rice with oatmeal	rice25g oats25g				

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 531k, Protein 26g (high quality protein 22g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 341ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg,vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 466mg,sodium 212mg, potassium 1007mg, magnesium 98mg,iron 7mg,zinc 4mg,phosphorus 421mg, 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 12& Staff)

3/09/2018 - 7/09/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)		Lunch (Staple Food and Snack)		Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese cabbage50g	Steamed rice with beans	beans25g,rice35g	Oranges	Pumpkin soup

Steamed corn	corn60g	Mashed potatoes	potato100g	Cereal bread	cerel20g	Star fruit	Green bean soup
--------------	---------	-----------------	------------	--------------	----------	------------	-----------------

	Oranges	50g	Corn tortilla chips	corn10g	Steamed corn	corn128g	Pears	
			Stir-fried celery, pepper and tofu	pepper10g tofu35g celery20g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli50g				
			Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon30g				
			Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Steamed rice	rice50g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck legs36g	Garlic baguettes	flour10g	Star fruit	
	Apples	50g	Steamed tofu with pork and mushroom	tofu14g pork10g mushroom5g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Pears	Pork bone soup with mushroom
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage60g			Cantaloupe melon	
			Fried fish filet	sole fish filet10g				
			Stir-fried bean sprouts	bean sprout30g				
			Stir-fried string beans	string beans50g pepper10g				
			Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken21g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g, rice35g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Pork chop	pork10g	Oatmeal buns	oats20g, flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g	Steamed taros	taro100g	Cherry tomatoes	
			Steamed fish	fish18g			Watermelon	
			Stir-fried lotus roots	lotus root30g				
			Vegetarian noodles	aubergine10g flour10g tomato sauce10g				
			Braised pork in brown sauce	pepper15g pork10g onion15g tofu15g				
			Spinach in broth	spinach50g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck17g	Frid rice	rice35g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Boiled pork meatball	glutinous rice10g mushroom10g pork10g	Sweet potato bread	sweet potato20g, flour20g	Star fruit	
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin50g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	Pork bone soup with carrots and corn
			Stir-fried tofu and pepper	pepper15g tofu50g			Cantaloupe melon	
			Steamed egg with Chinese vermicelli	Chinese vermicelli15g egg14g				
			Stewed chicken and potato	curry15g chicken 20g potato10g				
			Braised pork ribs in brown sauce	pork17g				
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage100g				
Friday	Milk	200ml	Steamed chicken	chicken18g Chinese dates5g	Steamed rice with oatmeal	rice25g oats25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Stir-fried egg and leek sprout	leek sprouts10g egg14g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Braised shrimp with soy sauce	shrimp51g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Curry fish meatballs	curry15g fish meatball10g			Watermelon	
			Boiled and marinated seaweed and tofu	seaweed30g tofu20g				
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine30g				
			Spaghetti carbonara with pork chop	pork10g broccoli10g spaghetti10g				
			Stir-fried lettuce	lettuce60g				

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 827, Protein 38g (high quality protein 24g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 447ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 66mg, vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 484mg, sodium 386mg, potassium 1163mg, magnesium 128mg, iron 9mg, zinc 6mg, phosphorus 560mg, 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9月3日至2018年9月7日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（仅幼儿四岁班）		午餐（水果）	汤
星期一	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	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	绿豆汤
	橙子	50克	南乳冬瓜	冬瓜40克				
			粟米青豆	粟米20克 青豆20克				
			西兰花炒豆干	西兰花120克 豆干25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47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20克				
			盐水菜心	菜心120克				
			香米饭	稻米45克				
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡38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30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30克 鸡蛋14克				
			粟米青豆粒	粟米30克 青豆30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60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10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100克				
			扬州炒饭	稻米25克 什豆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	鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋24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10克				
			麦菜	麦菜60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531千卡，蛋白质26克，动物及大豆蛋白22克，脂肪占总热量的28%，维生素A341ugRE，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466mg，钠212mg，钾1007mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷421mg，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（二至十二年级、教职员工）

2018年9月3日至2018年9月7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50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	土豆泥	土豆100克	黑麦面包	黑麦粉20克	杨桃	绿豆汤
	橙子	50克	墨西哥玉米片	玉米片10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20克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花50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					
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	土豆100克	香米饭	大米50克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿36克	法式香棍	面粉10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	红薯	红薯100克	雪梨	
			盐水菜心	菜心60克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳10克				
			清炒豆芽	豆芽30克				
			干扁豆角	豆角50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21克	红薯饭	红薯100克，大米35克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	吉列猪扒	猪肉10克	燕麦面包	燕麦20克，面粉20克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	芋头	芋头100克	圣女果	
			剁椒蒸鱼	草鱼18克			西瓜	
			清炒莲藕	莲藕30克				
			意大利蔬菜面	茄子10克 面粉10克 番茄酱10克				
			回锅肉	辣椒15克 猪肉10克 洋葱15克 香干15克				
		上汤菠菜	菠菜50克					
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭17克	扬州炒饭	大米35克 杂豆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20克，面粉20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50克			哈密瓜	
			粉丝蒸水蛋	粉丝15克 鸡蛋14克				
			咖喱土豆鸡肉	咖喱15克 鸡肉20克 土豆10克				
			酱骨架	大骨17克				
		清炒小白菜	小白菜100克					
星期五	纯牛奶	200毫升	红枣枸杞蒸鸡	鸡18克 红枣5克	燕麦饭	大米25克 燕麦25克	苹果	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克 豆沙5克	韭黄炒鸡蛋	韭黄10克 鸡蛋14克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	酱油虾	大虾51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	
			海带豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝20克				
			红烧茄子	茄子30克				
			猪扒白汁宽面	猪扒10克 西兰花10克 宽面10克				
		蒜蓉麦菜	麦菜60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827千卡，蛋白质38克，动物及大豆蛋白24克，脂肪占总热量的28%，维生素A447ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C66mg，维生素E8mg，维生素PP7mg，钙484mg，钠386mg，钾1163mg，镁128mg，铁9mg，锌6mg，磷560mg，硒28mg。

本周食谱营养评价：午餐的能量与790千卡接近，蛋白质达27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。