

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

10/09/2018 - 14/09/2018

Day	Morning Snack		Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)		Soup	
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice35g	Chocolate cookies	flour10g Coco powder5g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Braised beef and sweet pepper	bell pepper30g beef fillet10g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg25g			
			Stir-fried cauliflower	cauliflower60g garlic sprout10g			
			Pan-fried tofu	tofu30g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
Tuesday	Milk	200ml	Fried rice	rice35g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Pork chop with tomato sauce	pork30g	Apples		Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork10g			
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage100g			
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper30g spaghetti10g			
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g			
Wednesday	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, carrot, and tofu shreds	carrot30g pork10g tofu15g			
			Stir-fried lettuce	lettuce60g			
			Stir-fried pork with tomato sauce	pork10g			
			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml			
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice35g oat25g	Chocolate cupcakes	flour25g coco powder1g	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Oranges	50g	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Cherry tomatoes	50g	Braised duck	duck breast10g			
			Stir-fried lettuce	lettuce80g			
			Stir-fried chicken with corn and pea	corn10g peas10g chicken10g			
			Bananas / Apples	40g/40g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice	rice35g millet25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised pork in brown sauce	pork10g	Dragon fruit		Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			
			Chinese steamed egg	egg24g			
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g			
			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, selenium12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 587k, Protein 29g (high quality protein 26g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 414ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 39mg,vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 416mg,sodium 218mg, potassium 1204mg, magnesium 92mg,iron 7mg,zinc 4mg,phosphorus 442mg, 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)

10/09/2018 - 14/09/2018

Day	Morning Snack		Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup
Monday	Milk	200ml	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop36g Chinese vermicelli10g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Beef steak with black pepper sauce	beef 10g	Bananas	Fish and tofu soup

	Pears	50g	Roast chicken sausage	chicken sausage4g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried pork and garlic sprouts	pepper20g garlic sprout10g pork10g			Watermelon	
			Stir-fried chicken and vegetables	bacon4g stem lettuce10g mushroom10g asparagus10g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato100g beans10g				
			Braised duck	pepper5g ginger5g tofu skin7g duck18g				
			Spinach in broth	spinach90g				
Tuesday	Milk	200ml	Pork chop with tomato sauce	green pepper10g pork10g	Fried rice	rice35g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	tofu20g celery10g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g,flour20g	Star fruit	
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin40g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	Pork bone soup with carrots and corn
			Spaghetti with black pepper sauce	bell pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach60g				
			Fried fish	sole fish20g				
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg14g				
			Stir-fried string beans	string beans30g				
Wednesday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice40g green beans25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Curry fish meatballs	xueey10g potato10g fish meatball10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	
	Bananas	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	Pork bone soup with winter melon and beans
			Chicken skewer	chicken breast10g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g				
			Braised pork ribs	pork rib17g				
			Stir-fried lettuce	lettuce100g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed fish	fish18g	Steamed rice with green beans	rice40g green beans25g	Apples	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Braised duck	duck breast10g	Oatmeal bread	oat10g,flour10g	Bananas	
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	Pork bone soup with lotus roots and red beans
			Stir-fried diced chicken with chilli sauce	chicken10g pepper15g peas5g			Watermelon	
			Stir-fried lettuce	lettuce100g				
			Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g				
			Boiled and marinated seaweed	seaweed30g				
			Stir-fried shredded potato	garlic sprout10g potato20g				
Friday	Milk	200ml	Marinated chicken drumsticks	curry5g potato10g chicken drumstick24g	Steamed rice with oatmeal	rice50g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised pork in brown sauce	pork10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery30g tofu20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	Pork bone soup with Chinese yam
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage100g			Watermelon	
			Pan-fried ham	ham4g				
			Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g				
			Braised summer squash with beef floss	summer squash30g beef 10g				
			Chinese steamed egg	egg14g				

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 782, Protein 32g (high quality protein 26g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 410ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 61mg,vitamin E 8mg, vitamin pp6mg, calcium 486mg,sodium 362mg, potassium 1123mg, magnesium 126mg,iron 7mg,zinc 5mg,phosphorus 520mg, selenium23mg.

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10日至2018年9月14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	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	彩椒牛柳	彩椒30克 牛柳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25克			
			蒜苗菜花	菜花60克 蒜苗10克			
			堆煎豆腐	豆腐30克			
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克			
			植物油	4克			
星期二	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	茄汁猪柳扒	猪瘦肉30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100克			
			黑椒培根炒意面	培根4克 彩椒30克 意粉10克			
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克			
			植物油	4克			
星期三	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30克 肉丝10克 豆腐丝15克			
			清炒麦菜	麦菜60克			
			茄汁蒜香肉	猪肉10克			
			冬瓜薏米骨头汤	100毫升			
			植物油	4克			
星期四	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米35克 燕麦25克	巧克力杯	面粉25克 巧克力粉1克	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	芝士焗意面	培根4克 芝士5克 意面10克	脐橙	脐橙50克	莲藕红豆骨头汤
	圣女果	圣女果50克	柠檬汁鸭胸肉	鸭胸肉10克			
			蒜蓉生菜	生菜80克			
			粟米青豆鸡丁	粟米10克 青豆10克 鸡肉10克			
			香蕉/苹果	香蕉40克/苹果40克			
			植物油	4克			
星期五	纯牛奶	200毫升	二米饭	稻米35克 小米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	叉烧	猪肉10克	火龙果		淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	芹菜攸县香干	芹菜40克 香干15克			
			蒸水蛋	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587千卡，蛋白质29克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的26%，维生素A414ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.4mg，维生素C39mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙416mg，钠218mg，钾1204mg，镁92mg，铁7mg，锌4mg，磷442mg，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（二至十二年级、教职员工）

2018年9月10日至2018年9月14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	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝36克 粉丝10克	二米饭	大米35克 小米25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒牛扒	牛肉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	脆皮肉肠	肉肠4克	红薯	红薯100克	圣女果	
			蒜苗小炒肉	辣椒20克 蒜苗10克 猪肉10克			西瓜	
			烤培根时蔬	培根4克 莴笋10克 香菇10克 芦笋10克				
			五彩土豆泥	芝士5克 土豆100克 杂豆10克				
			啤酒鸭	干辣椒5克 子姜5克 腐竹7克 鸭肉18克				
星期二	纯牛奶	200毫升	茄汁猪柳扒	青椒10克 猪瘦肉10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	芹菜香干肉片	香干20克 芹菜10克 猪肉10克	紫薯面包	紫薯50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60克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳20克				
			葱花鸡蛋卷	葱花5克 鸡蛋14克				
星期三	纯牛奶	200毫升	烤土豆	土豆100克	绿豆饭	大米40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	咖喱鱼蛋	咖喱10克 土豆10克 鱼蛋10克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			意式鸡肉串	鸡胸肉10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10克				
			蒜香骨	排骨17克				
星期四	纯牛奶	200毫升	蒜蓉麦菜	麦菜100克	绿豆饭	大米40克 绿豆25克	苹果	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	剁椒蒸鱼	草鱼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	柠檬汁鸭胸肉	鸭胸肉10克	红薯	红薯100克	圣女果	
			芝士焗意面	培根4克 芝士5克 意面10克			西瓜	
			宫保鸡丁	鸡肉10克 干辣椒15克 青豆5克				
			蒜茸麦菜	麦菜100克				
			客家酿豆腐	白豆腐50克 猪肉10克				
星期五	纯牛奶	200毫升	凉拌海带	海带（浸）30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	蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆20克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	卤水鸡腿	咖喱5克 土豆10克 鸡腿24克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			叉烧	猪肉10克			西瓜	
			芹菜攸县香干	芹菜30克 香干20克				
			清炒小白菜	小白菜100克				
			香煎午餐肉	午餐肉4克				
		洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克					
		西葫芦牛肉菘	西葫芦30克 牛肉10克					
		蒸水蛋	鸡蛋14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，该食谱中的课回餐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。