

		Pan-fried egg	egg24g					Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g					Spaghetti with onion	Spaghetti100g
		Cantaloupe melon / Cherry potatoes	40g/40g						
		Pork bone soup with Chinese yam	100g						
		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 574k, Protein 28g (high quality protein 28g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 416ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 38mg,vitamin E 6mg, vitamin pp3mg, calcium 423mg,sodium 210mg, potassium 1200mg, magnesium 96mg,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 12& Staff)

17/09/2018 - 21/09/2018

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 wing17g	Steamed rice with sweet potato	rice40g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised beef and tofu	beef10g dofu50g pork blood30g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Boiled spinach	Chinese spinach80g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried saury	saury fish21g				
			Beef pie	beef10g tomato sauce10g flour10g aubergine10g				
			Stir-fried soybean sprouts	soybean sprouts50g				
Tuesday	Milk	200ml	Winter melon and shrimp stew	shrimp5g winter melon50g				
	Sponge cakes	flour20g	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop48g Chinese vermicelli10g	Steamed rice	rice20g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Pears	50g	Pork chop with tomato sauce	green pepper30g pork10g	Oatmeal buns	oats20g,flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
			Roast tofu	dofu20g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine 60g			Watermelon	
			Pickled fish	fish19g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato100g beans10g				
Wednesday	Milk	200ml	Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg14g				
	Steamed corn	corn60g	Spinach in broth	spinach60g				
	Oranges	50g	Braised beef and sweet pepper	beef10g bell pepper30g	Frid rice	rice20g beans25g	Oranges	Seaweed soup
			Stir-fried pork,celery and tofu	dofu20g celery30g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g,flour20g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
			Stewed pumpkin	pumpkin60g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Fried fish	sole fish10g				
Thursday	Milk	200ml	Pan-fried egg roll	spring onion5g egg14g				
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Braised duck	pepper5g gigner5g duck19g				
	Bananas	50g	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice35g green peas25g	Apples	Italian vegetable soup
			Curry chicken	curry10g potato10g chicken18g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
			Stir-fried mushroom,snow pea and Chinese yam	Chinese yam20g snow peas20g mushroom20g	Cheese bread	cheese4g flour15g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle17g			Watermelon	
			Spicy tofu	dofu50g				
Friday	Milk	200ml	Pizza with bacon	bacon4g bell pepper30g flour10g				
	Red bean rolls	flour20g read bean paste5g	Braised pork ribs	pork rib14g				
	Bananas	50g	Stir-fried lettuce	lettuce60g				
			Curry fish meatballs	curry5gpotato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice50g oats25g	Apples	Italian vegetable soup
			Stir-fried pork with tomato sauce	pork10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
			Pan-fried tofu	dofu50g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	

		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g			Watermelon	
		Pan-fried ham	ham4g				
		Spaghettii with onion	onion20g spaghetti10g				
		Pan-fried egg with onion	egg24g				
		Braised aubergine in brown sauce	tomato sauce60g				

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 775, Protein 30g (high quality protein 28g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 414ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 60mg,vitamin E 8mg, vitamin pp6mg, calcium 480mg,sodium 361mg, potassium 1124mg, magnesium 128mg,iron 7mg,zinc 5mg,phosphorus 524mg, 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9月17日至2018年9月21日

星期	早课同餐		午餐		午课同餐（仅幼儿四岁班）		西餐（午）仅限选择西餐供应的学生	
星期一	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米35克 燕麦25克	动物饼干	面粉15克	蒜香法棍	面粉20克
	甜甜圈	面粉20克	蒜香法棍	面粉10克	柑橘	50克	蜜汁鸡翅	鸡翅37克
	苹果	50克	蜜汁鸡翅	鸡翅18克			芝士蔬菜面	面粉20克 时蔬20克 芝士10克
			牛肉末红白豆腐	牛肉10克 水豆腐30克 猪红30克			柠檬汁西兰花	西兰花35克
			盐水菜心	菜心120克				
			杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克				
			茶树菇龙骨汤	100毫升				
		植物油	4克					
星期二	纯牛奶	200毫升	红薯饭	红薯100克 稻米45克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	黑椒猪柳扒	青椒10克 猪瘦肉30克
	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	脆皮肉肠	肉肠35克
	雪梨	50克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克			五彩土豆泥	芝士5克 土豆30克 杂豆10克
			蒜苗菜花炒豆干	菜花50克 蒜苗10克 豆干15克			上汤菠菜	菠菜30克
			脆皮肉肠	肉肠4克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
			白萝卜凤爪汤	100毫升				
		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	西炒饭	稻米35克 什豆25克
	花卷	玉米60克	黑椒牛柳	彩椒30克 牛柳10克	苹果		黑椒牛柳	彩椒10克 牛柳30克
	橙子	50克	香干肉片	香干15克 芹菜20克 猪肉10克			上海青	上海青50克
			清炒上海青	上海青60克			黑椒培根炒意面	培根10克 彩椒10克 意粉35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				
			红萝卜粟米骨头汤	100毫升				
		植物油	4克					
星期四	纯牛奶	200毫升	稻米饭	稻米45克	紫薯饼干	紫薯10克, 面粉20克	培根披萨	培根10克 彩椒10克 面粉15克
	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		串烤鸡胸肉	鸡胸肉10克
	皇帝蕉	50克	胡萝卜肉丝	胡萝卜30克 肉丝10克			麦菜	麦菜30克
			清炒麦菜	麦菜50克			烤土豆	土豆50克
			串烤鸡胸肉	鸡胸肉10克				
			苹果/香蕉	苹果50克/香蕉50克				
			冬瓜薏米骨头汤	100毫升				
		植物油	4克					
星期五	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	茄汁蒜香肉	猪肉10克	火龙果		茄汁蒜香肉	猪肉25克
	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
			荷包蛋	鸡蛋24克			小白菜	小白菜80克
			清炒小白菜	小白菜80克			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克
			哈密瓜/圣女果	哈密瓜40克/圣女果40克				
			淮山骨头汤	100克				
			植物油	4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，该食谱中课间餐300毫升牛奶已与午餐一起进行营养评价。2、新加的仅

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574千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白28克，脂肪占总热量的27%，维生素A416ugRE，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423mg，钠210mg，钾1200mg，镁96mg，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（二至十二年级）

2018年9月17日至2018年9月21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17克	红薯饭	稻米40克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	牛肉末红白豆腐	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80克			哈密瓜	
			香煎秋刀鱼	秋刀鱼21克				
			西式牛肉饼	牛肉10克 番茄酱10克 面粉10克 茄子10克				
星期二	纯牛奶	200毫升	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝48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20克, 面粉20克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	烤豆腐干	豆腐干20克	红薯	红薯100克	圣女果	
			红烧茄子	茄子60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10克				
星期三	纯牛奶	200毫升	彩椒牛柳	牛肉10克 彩椒30克	扬州炒饭	大米20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30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60克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			黑椒培根炒意面	培根4克 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18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15克	圣女果	
			红烧猪手	猪手17克			西瓜	
			麻婆豆腐	豆腐50克				
			培根披萨	培根4克 彩椒30克 面粉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	堆煎豆腐	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	
			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。

本周食谱营养分析：能量775千卡，蛋白质30克，动物及大豆蛋白28克，脂肪占总热量的26%，维生素A414ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C60mg，维生素E8mg，维生素PP6mg，钙480mg，钠361mg，钾1124mg，镁128mg，铁7mg，锌5mg，磷524mg，硒24mg。