

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

25/09/2018 - 28/09/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Western Style Lunch (for students who choose this option)	
Monday	Holiday							
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Milk biscuits	flour15g	Mashed potato	potato20g
	Doughnuts	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg23g	Mandarin oranges	50g	Braised duck leg	duck leg45g
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood30g			Boiled cabbage	flowering cabbage60g
			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage120g			Fried fish	sole fish60g
			Steamed rice	rice45g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
			Pork bone soup with mushroom	100ml				
			Vegetable oil	4g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken20g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Spaghetti (vegetarian)	aubergine10g flour10g tomato sauce10g
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	Mandarin oranges	50g	Braised pork chop	pork50g
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg24g			Corn and peas	corn15g green peas15g
			Stir-fried corn and peas	corn20g green peas20g			Pan-fried egg	egg35g
			Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice45g				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Fish and tofu soup	100ml				
			Vegetable oil	4g				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg20g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Roast duck	duck leg50g
	Steamed twisted buns	corn60g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery10g pork20g	Apples		Spaghetti with curry and chicken	curry15g chicken45g
	Oranges	50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage120g			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g
			Baked potato	potato100g			Baked potato	potato50g
			Fried rice	rice40g beans20g				
			Apples / Bananas	50g/50g				
			Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
			Vegetable oil	4g				
	Milk	200ml	Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Lasagna with pork and tomato	pork floss10g tomato 10g dough35g
	Butter bread	flour20g	Egg pancakes	spring onion10g egg24g	Dragon fruit		Pan-fried egg pie	spring onion10g egg30g
	Bananas	50g	Braised fish in brown sauce	sea bream20g			Braised fish in brown sauce	sea bream50g
			Stir-fried lettuce	lettuce120g			Curry fish meatball	curry15g fish meatball45g
			Steamed rice with oatmeal	rice60g oat25g				
			Pork bone soup with winter melon and beans	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, selenium 12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 568k, Protein 28g (high quality protein 28g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 410ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp5mg, calcium 426mg, sodium 217mg, potassium 1180mg, magnesium 94mg, iron 8mg, zinc 4.3mg, phosphorus 447mg, 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 12& Staff)

25/09/2018 - 28/09/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup
Monday	Holiday				
Tuesday	Milk 200ml Doughnuts flour20g Apples 50g	Mashed potatoes potato100g Braised duck legs in brown sauce duck leg17g Steamed tofu with pork and mushroom tofu14g pork10g mushroom5g Boiled flowering cabbage flowering cabbage100g Fried fish filet sole fish10g Hard boiled and marinated egg egg24g Stir-fried string beans string beans50g pepper10g Spaghetti with basil basil10g spaghetti10g	Toast oat10g flour10g Steamed rice rice40g Steamed taros taro100g	Oranges Star fruit Pears Cantaloupe melon	Cream soup Pork bone soup with mushroom
Wednesday	Milk 200ml Sponge cakes flour20g Pears 50g	Steamed salted chicken chicken21g Pork chop pork10g Scrambled egg and tomatoes tomato 30g egg25g Steamed fish grass carp17g Stir-fried lotus roots lotus root30g Vegetarian noodles aubergine10g flour10g tomato sauce10g Braised pork in brown sauce pepper15g pork10g onion15g tofu20g Spinach in broth spinach100g	Steamed rice rice50g Oatmeal buns oat20g,flour20g Steamed sweet potatoes sweet potato100g	Apples Bananas Cherry tomatoes Watermelon	Pumpkin soup Fish and tofu soup
Thursday	Milk 200ml Steamed corn corn60g Oranges 50g	Roast duck duck leg17g Boiled pork meatball glutinous rice10g mushroom10g pork10g Stewed pumpkin pumpkin50g Stir-fried tofu and pepper pepper15g tofu50g Steamed egg with Chinese vermicelli vermicelli15g egg24g Spaghetti with cheese curry15g chicken10g spaghetti10g Braised pork ribs in brown sauce pork rib14g Stir-fried Chinese cabbage Chinese cabbage100g	Steamed rice rice50g Sweet potato buns sweet potato50g,flour20g Porridge with beans rice and beans25g	Oranges Star fruit Pears Cantaloupe melon	Seaweed soup Pork bone soup with carrots and corn
Friday	Milk 200ml Butter bread flour20g red bean paste5g Bananas 50g	Steamed chicken chicken30g Chinese dates5g mushroom10g Stir-fried egg and leek sprout leek sprout10g egg24g Braised shrimp with soy sauce shrimp38g Curry fish meatballs curry15g fish meatball10g Steamed pork rib flour10g pork rib10g Stir-fried pork with green pepper green pepper15g pork10g garlic10g Spaghetti carbonara with pork chop pork chop10g broccoli10g fettuccine10g Stir-fried lettuce lettuce100g	Steamed rice rice50g Baked sweet potatoes sweet potato100g Cheese bread cheese4g flour15g	Apples Bananas Cherry tomatoes Watermelon	Italian vegetable soup Pork bone soup with winter melon and beans

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 781, Protein 29g (high quality protein 26g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 407ugRE, vitamin B1 0.5mg, vitamin B2 0.9mg, vitamin C 67mg, vitamin E 8mg, vitamin pp4mg, calcium 481mg, sodium 362mg, potassium 1104mg, magnesium 126mg, iron 7mg, zinc 5mg, phosphorus 514mg, selenium26mg.

Food nutrition evaluation: calories \approx 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

深外国际部营养食谱（幼儿四岁班至一年级）

2018年9月25日至2018年9月28日

星期	早课间餐		午餐		午课间餐（仅幼儿四岁班）		西餐（午）	仅限选择西餐供应的学生
星期一	中秋节假期							
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	土豆100克	动物饼干	面粉15克	土豆泥	培土豆20克
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿23克	柑橘	50克	蜜汁鸭腿	鸭腿45克
	苹果	50克	红白豆腐	水豆腐30克 猪红30克			盐水菜心	菜心60克
			盐水菜心	菜心120克			龙力鱼	龙力鱼柳60克
			香米饭	稻米45克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
			茶树菇龙骨汤	100毫升				
			植物油	4克				
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡20克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	意大利蔬菜面	茄子10克 面粉10克 番茄酱10克
	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	吉列猪扒	猪肉50克
	雪梨	50克	番茄鸡蛋	番茄30克 鸡蛋24克			粟米青豆粒	粟米15克 青豆15克
			粟米青豆粒	粟米20克 青豆20克			煎鸡蛋	鸡蛋35克
			红薯饭	红薯100克 稻米45克				
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
			鱼头豆腐汤	100毫升				
			植物油	4克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿20克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	烤鸭	鸭腿肉50克
	花卷	玉米60克	香干肉片	香干15克 芹菜10克 猪肉20克	苹果		芝士焗意面	咖喱15克 鸡肉45克
	橙子	50克	清炒上海青	上海青120克			清炒上海青	上海青50克
			烤土豆	土豆100克			烤土豆	土豆50克
			扬州炒饭	稻米40克 什豆20克				
			苹果/香蕉	苹果50克/香蕉50克				
			红萝卜粟米骨头汤	100毫升				
			植物油	4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	千层面	肉松10克 番茄酱10克 面皮35克
	牛油餐包	面粉20克	鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋24克	火龙果		鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋30克
	皇帝蕉	50克	烧汁鲷鱼片	鲷鱼20克			烧汁鲷鱼片	鲷鱼50克
			麦菜	麦菜1200克			咖喱鱼蛋	咖喱15克 鱼蛋45克
			燕麦饭	稻米60克 燕麦25克				
			冬瓜薏米骨头汤	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568千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白28克，脂肪占总热量的26%，维生素A410ugRE，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PP5mg，钙426mg，钠217mg，钾1180mg，镁94mg，铁8mg，锌4.3mg，磷447mg，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）

2018年9月25日至2018年9月28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	中秋节假期							
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	土豆100克	燕麦吐司	燕麦10克 面粉10克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿17克	米饭	稻米40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	芋头	芋头100克	雪梨	
			盐水菜心	菜心100克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳10克				
			卤鸡蛋	鸡蛋24克				
			干煸豆角	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	米饭	大米50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25克	红薯	红薯100克	圣女果	
			剁椒蒸鱼	草鱼17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20克				
			上汤菠菜	菠菜100克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿17克	香米饭	大米50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24克				
			芝士焗意面	咖喱15克 鸡肉10克 意面10克				
			酱骨架	大骨14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30克 红枣5克 水发木耳10克	香米饭	大米50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24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38克	芝士面包	芝士4克 面粉15克	圣女果	
			咖喱鱼蛋	咖喱15克 鱼蛋10克			西瓜	
			粉蒸排骨	蒸肉粉10克 排骨10克				
			小炒肉	辣椒15克 猪肉10克 笋面10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100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781千卡，蛋白质29克，动物及大豆蛋白26克，脂肪占总热量的28%，维生素A407ugRE，维生素B1为0.5mg，维生素B2为0.9mg，维生素C67mg，维生素E8mg，维生素PP4mg，钙481mg，钠362mg，钾1104mg，镁126mg，铁7mg，锌5mg，磷514mg，硒26mg。