

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

08/10/2018 - 12/10/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Soup			
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice30g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried broccoli with tofu	broccoli50g dried tofu25g	Mandarin oranges	50g	Chicken soup with radish
	Pears	50g	Mashed potatoes	potato100g			
			Roast mushrooms	mushrooms 60g			
			Stir-fried cabbage	Chinese cabbage50g			
			Apples / Bananas	30g/40g			
Tuesday	Milk	200ml	Fried rice	rice35g beans25g	Coconut tarts	egg10gfleur20g	Seaweed soup
	Steamed twisted buns	corn60g	Pork chop with tomato sauce	pork10g	Apples		Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	dried 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	rice45g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g	Pizza with bacon	bacon4g flour10g	Dragon fruit		Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Stir-fried carrots and tofu	carrot40g tofu15g			
			Stir-fried lettuce	lettuce100g			
			Stir-fried pork with tomato sauce	pork20g			
			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml			
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice	rice40g millet25g	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	lettuce100g			
			Stir-fried chicken with corn and pea	corn20g peas20g chicken10g			
			Bananas / Apples	40g/40g			
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice40g oats25g	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 dried tofu15g			
			Chinese steamed egg	egg24g			
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage100g			
			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, selenium 12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 543k, Protein 26g (high quality protein 19g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 417ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.4mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6mg, vitamin pp6mg, calcium 406mg, sodium 218mg, potassium 1184mg, magnesium 96mg, iron 8mg, zinc 4.1mg, phosphorus 448mg, 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)

08/10/2018 - 12/10/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Stir-fried broccoli with tofu	broccoli50g dried tofu40g	Steamed rice	rice30g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Stir-fried peas and corn	corn30g peas20g	Oatmeal buns	oats20g flour20g	Bananas	Fish and tofu soup

	Pears	50g	Mashed potatoes	potato100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried seaweed and tofu	seaweed30g tofu15g			Watermelon	
			Stir-fried cabbage	Chinese cabbage80g				
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine50g				
			Stir-fried string beans	string beans30g				
			Roast mushrooms	mushrooms 60g				
Tuesday	Milk	200ml	Pork chop with tomato sauce	green pepper10g pork10g	Fried rice	rice40g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	dried tofu20g celery20g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g,flour25g	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 pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach60g				
			Fried fish	sole fish20g				
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg24g				
			Braised duck	pepper5g ginger5g duck35g				
Wednesday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice40g green bean25g	Apples	Italian vegetable soup
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Curry fish meatballs	curry10g potato10g fish meatball10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
	Bananas	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot40g pork10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Chicken skewer	chicken breast10g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g				
			Braised pork ribs	pork rib14g				
			Stir-fried lettuce	lettuce100g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed fish	fish19g	Steamed rice with green beans	rice40g green bean25g	Apples	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Braised duck	duck breast10g	Oatmeal bread	oats10g,flour10g	Bananas	Pork bone soup with lotus roots and red beans
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried diced chicken with chilli sauce	chicken10g pepper15g peas5g			Watermelon	
			Stir-fried lettuce	lettuce100g				
			Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g				
			Stir-fried lotus roots	lotus root30g				
			Stir-fried shredded potato	garlic shoot10g potato20g				
Friday	Milk	200ml	Marinated chicken drumsticks	curry5gpotato10g chicken drumstick16g	Steamed rice with oatmeal	rice50g oats25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised pork in brown sauce	pork10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g dried tofu15g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage100g			Watermelon	
			Pan-fried ham	ham4g				
			Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g				
			Braised summer squash with beef floss	summer squash30g beef10g				
			Chinese steamed egg	egg24g				

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 784, Protein 28g (high quality protein 21g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 458ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 68mg,vitamin E 7.5mg, vitamin pp6mg, calcium 472mg,sodium 364mg, potassium 1154mg, magnesium 120mg,iron 6.8mg,zinc 5.2mg,phosphorus 510mg, 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10月8日至2018年10月12日

星期	早课间餐		午餐		午课间餐（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30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	西蓝花炒豆干	西蓝花50克 豆干25克	橘子	50克	白萝卜凤爪汤
	雪梨	50克	土豆泥	土豆100克			
			烤什菇	杏鲍菇30克 鲜蘑菇30克			
			蒜蓉小白菜	小白菜50克			
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40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			
星期三	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	意大利蔬菜汤
	牛油餐包	面粉20克	培根披萨	培根4克 面粉10克	火龙果		冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	胡萝卜拌豆腐丝	胡萝卜40克 豆腐丝15克			
			清炒麦菜	麦菜100克			
			茄汁蒜香肉	猪肉20克			
			冬瓜薏米骨头汤	100毫升			
星期四	纯牛奶	200毫升	二米饭	稻米40克 小米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100克			
			粟米青豆鸡丁	粟米20克 青豆20克 鸡肉10克			
			香蕉/苹果	香蕉40克/苹果40克			
星期五	纯牛奶	200毫升	燕麦饭	稻米40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	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100克			
			哈密瓜/圣女果	哈密瓜40克/圣女果40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543千卡，蛋白质26克，动物及大豆蛋白19克，脂肪占总热量的26%，维生素A417ugRE，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PP6mg，钙406mg，钠218mg，钾1184mg，镁96mg，铁8mg，锌4.1mg，磷448mg，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10月8日至2018年10月12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	西蓝花炒豆干	西蓝花50克 豆干40克	二米饭	大米30克 小米25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	青豆粟米	粟米30克 青豆20克	燕麦面包	燕麦20克, 面粉20克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	土豆泥	土豆100克	红薯	红薯100克	圣女果	
			海带拌豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝15克			西瓜	
			蒜蓉小白菜	小白菜80克				
			红烧茄子	茄子50克				
			干煸豆角	豆角30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40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20克 猪肉10克	紫薯面包	紫薯50克, 面粉25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24克				
星期三	纯牛奶	200毫升	啤酒鸭	干辣椒5克 子姜5克 鸭肉35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	烤土豆	土豆100克	烤红薯	红薯100克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	咖喱鱼蛋	咖喱10克 土豆10克 鱼蛋10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			胡萝卜肉丝	胡萝卜40克 肉丝10克			西瓜	
			意式鸡肉串	鸡胸肉10克				
			麻婆豆腐	豆腐50克				
			培根披萨	培根4克 彩椒10克 面粉10克				
星期四	纯牛奶	200毫升	剥椒蒸鱼	草鱼19克	绿豆饭	大米40克 绿豆25克	苹果	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	柠檬汁鸭胸肉	鸭胸肉10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	芝士焗意面	培根4克 芝士5克 意面10克	红薯	红薯100克	圣女果	
			宫保鸡丁	鸡肉10克 干辣椒15克 青豆5克			西瓜	
			蒜茸麦菜	麦菜100克				
			客家酿豆腐	白豆腐50克 猪肉10克				
			素炒莲藕	莲藕30克				
星期五	纯牛奶	200毫升	蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆20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	卤水鸡腿	咖喱5克 土豆10克 鸡腿16克	烤红薯	红薯100克	香蕉	淮山骨头汤
	皇帝蕉	50克	叉烧	猪肉10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			芹菜攸县香干	芹菜40克 香干15克			西瓜	
			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24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784千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白21克，脂肪占总热量的27%，维生素A458ugRE，维生素B1为0.6mg，维生素B2为0.8mg，维生素C68mg，维生素E7.5mg，维生素PP6mg，钙472mg，钠364mg，钾1154mg，镁120mg，铁6.8mg，锌5.2mg，磷510mg，硒28mg。