

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

15/10/2018 - 19/10/2018

Day	Morning Snack		Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Western Style Lunch (for students who choose this option)			
Monday	Milk	200ml	Steamed rice	rice30g millet25g	Milk biscuits	flour15g	Garlic baguettes	flour20g
	Doughnuts	flour20g	Garlic baguettes	flour10g	Mandarin oranges	50g	Chicken wings in brown sauce	chicken wing37g
	Apples	50g	Chicken wings in brown sauce	chicken wing18g			Noodles with vegetable and cheese	flour20g vegetable20g cheese10g
			Braised beef and tofu	beef10g tofu30g pork blood30g			Boiled broccoli in lemon juice	broccoli35g
			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage120g				
			Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Pork bone soup with mushroom	100ml				
Tuesday	Milk	200ml	Vegetable oil	4g				
	Sponge cakes	flour20g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper10g lean pork30g
	Pears	50g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper30g lean pork10g	Mandarin oranges	50g	Roast chicken sausage	pork sausage35g
			Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg24g			Mashed potatoes	cheese5g potato30g beans10g
			Stir-fried cauliflower	flowering cabbage30g garlic sprout10g			Spinach in broth	spinach30g
			Boiled seaweed and tofu	seaweed30g tofu15g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
Wednesday	Milk	200ml	Chicken soup with radish	100ml				
	Steamed twisted buns	corn60g	Vegetable oil	4g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Fried rice	rice35g beans25g
	Oranges	50g	Fried rice	rice40g beans25g	Apples		Black pepper beef	bell pepper10g beef fillet30g
			Black pepper beef	bell pepper30g beef fillet10g			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage50g
			Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery20g pork20g			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon10g bell pepper10g spaghetti35g
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage80g				
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti10g				
Thursday	Milk	200ml	Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
	Butter bread	flour20g	Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
	Bananas	50g	Vegetable oil	4g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Pizza with bacon	bacon10g bell pepper10gflour15g
			Steamed rice with oatmeal	rice40g oats25g	Dragon fruit		Roast chicken skewer	chicken breast10g
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g			Stir-fried lettuce	lettuce30g
			Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g			Baked potato	potato50g
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
Friday	Milk	200ml	Roast chicken skewer	chicken breast20g				
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Apples / Bananas	50g/50g				
	Bananas	50g	Pork bone soup with winter melon and beans	100ml				
			Vegetable oil	4g				
			Steamed rice	rice55g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g, flour20g	Italian vegetable soup	pork25g
			Steamed rice with corn grains	corn25g rice40g	Dragon fruit		Stir-fried pork with tomato sauce	egg24g
			Stir-fried pork with tomato sauce	pork20g			Pan-fried egg	Chinese cabbage80g
		Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			Stir-fried Chinese cabbage	onion20g spaghetti10g	
		Pan-fried egg	egg24g			Spaghetti with onion		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g					
		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, selenium 12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 567k, Protein 26g (high quality protein 18g), fat : 25% of total calories. Vitamin A 434ugRE, vitamin B1 0.3mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 38mg, vitamin E 7mg, vitamin pp8mg, calcium 471mg, sodium 216mg, potassium 1064mg, magnesium 98mg, iron 9mg, zinc 4.2mg, phosphorus 456mg, selenium 17mg.

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)

15/10/2018 - 19/10/2018

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 potatoes	rice40g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Braised beef and tofu	beef10g tofu50g pork blood30g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Boiled spinach	Chinese spinach60g				Cantaloupe melon
			Pan-fried saury	saury fish 21g				
			Beef pie	beef10g tomato sauce10g flour10g aubergine20g				
			Stir-fried string beans	string beans50g pepper10g				
Tuesday	Milk	200ml	Winter melon and shrimp stew	shrimp 5g winter melon50g				
	Sponge cakes	flour20g	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop40g vermicelli10g	Steamed rice	rice20g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Pears	50g	Pork chop with tomato sauce	green pepper30g lean pork10g	Oatmeal buns	oats20g, flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
			Boiled seaweed and tofu	seaweed30g tofu20g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Pickled fish	fish19g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato30g beans10g				
Wednesday	Milk	200ml	Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg24g				
	Steamed corn	corn60g	Spinach in broth	spinach80g				
	Oranges	50g	Braised beef and sweet pepper	beef10g bell pepper30g	Frid rice	rice40g beans25g	Oranges	Seaweed soup
			Stir-fried pork,celery and tofu	tofu20g celery20g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g, flour20g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
			Stewed pumpkin	pumpkin40g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper20g spaghetti35g				Cantaloupe melon
			Spinach in broth	spinach100g				
Thursday	Milk	200ml	Fried fish	sole fish fillet10g				
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Pan-fried egg roll	spring onion5g egg24g				
	Bananas	50g	Braised duck	ginger5g duck23g				
			Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice40g green beans25g	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 yam10g snow peas10g mushroom10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle14g			Watermelon	
Friday	Milk	200ml	Spicy tofu	tofu50g				
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g				
	Bananas	50g	Braised pork ribs	pork rib14g				
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
			Curry fish meatballs	curry5g potato10g fish10g	Steamed rice with oatmeal	rice40g 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	tofu20g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g			Watermelon		
		Pan-fried ham	ham4g					
		Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g					
		Pan-fried egg with onion	egg24g					
		Braised aubergine in brown sauce	tomato sauce40g					

Suggested nutrition: Calories 790k, Protein 20g (animal and soy protein 7-10g), fat <30% of total calories. Vitamin A 26ugRE, 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 807, Protein 27g (high quality protein 20g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 421ugRE, vitamin B1 0.5mg, vitamin B2 0.7mg, vitamin C 66mg,vitamin E 8mg, vitamin pp5.8mg, calcium 459mg,sodium 360mg, potassium 1176mg, magnesium 127mg,iron 6.2mg,zinc 5.1mg,phosphorus 526mg, selenium26mg.

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15日至2018年10月19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	纯牛奶	200毫升	二米饭	稻米30克 小米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				
星期二	纯牛奶	200毫升	红薯饭	红薯100克 稻米40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24克			五彩土豆泥	芝士5克 土豆30克 杂豆10克
			蒜苗菜花	菜花30克 蒜苗10克			上汤菠菜	菠菜30克
			海带煮豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝15克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
星期三	纯牛奶	200毫升	扬州炒饭	稻米40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20克			上海青	上海青50克
			清炒上海青	上海青80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10克 意粉10克				
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
星期四	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	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80克			烤土豆	土豆50克
			串烤鸡胸肉	鸡胸肉20克				
			苹果/香蕉	苹果50克/香蕉50克				
星期五	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	玉米饭	玉米粒25克 大米40克	火龙果		茄汁蒜香肉	猪肉25克
	皇帝蕉	50克	茄汁蒜香肉	猪肉20克			荷包蛋	鸡蛋24克
			芹菜饮县香干	芹菜40克 香干15克			小白菜	小白菜80克
			荷包蛋	鸡蛋24克			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10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				

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567千卡，蛋白质26克，动物及大豆蛋白18克，脂肪占总热量的25%，维生素A434ugRE，维生素B1为0.3mg，维生素B2为0.5mg，维生素C38mg，维生素E7mg，维生素PP8mg，钙471mg，钠216mg，钾1064mg，镁98mg，铁9mg，锌4.2mg，磷456mg，硒17mg。

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10月15日至2018年10月19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	
			上汤菠菜	菠菜60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20克				
			干煸豆角	豆角50克 干辣椒10克				
		虾皮冬瓜	虾皮5克 冬瓜50克					
星期二	纯牛奶	200毫升	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝40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	海带煮豆腐丝	海带（浸）30克 豆腐丝20克	红薯	红薯100克	圣女果	
			红烧茄子	茄子40克			西瓜	
			老干妈腌鱼	草鱼19克				
			五彩土豆泥	芝士5克 土豆30克 杂豆10克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋24克				
		上汤菠菜	菠菜80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	
			黑椒培根炒意面	培根4克 彩椒20克 意粉35克			哈密瓜	
			上汤菠菜	菠菜100克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳10克				
			葱花鸡蛋卷	葱花5克 鸡蛋24克				
		啤酒鸭	子姜5克 鸭23克					
星期四	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10克 荷兰豆10克 云耳10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			红烧猪手	猪手14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				
			纸包骨	排骨14克				
		蒜蓉麦菜	麦菜80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40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	堆煎豆腐干	豆腐干20克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			清炒小白菜	小白菜80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				
			葱花煎蛋饼	鸡蛋24克				
		红烧茄子	茄汁40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807千卡，蛋白质27克，动物及大豆蛋白20克，脂肪占总热量的26%，维生素A421ugRE，维生素B1为0.5mg，维生素B2为0.7mg，维生素C66mg，维生素E8mg，维生素PP5.8mg，钙459mg，钠360mg，钾1176mg，镁127mg，铁6.2mg，锌5.1mg，磷526mg，硒26mg。