

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

22/10/2018 - 26/10/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Western Style Lunch (for students who choose this option)				
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10g rice20g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g rice10g
	Steamed corn	corn60g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g rice10g	Apples		Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast35g
	Oranges	50g	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon30g			Spaghetti carbonara with asparagus	asparagus10g spaghetti30g
			Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast30g			Boiled broccoli in lemon juice	broccoli35g
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli120g tofu15g				
			Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g				
Tuesday	Milk	200ml	Pork bone soup with Chinese yam	100ml				
			Vegetable oil	4g				
			Mashed potatoes	potato100g	Milk biscuits	rice15g	Mashed potatoes	potato20g
	Doughnuts	rice20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg21g	Mandarin oranges	50g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg45g
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood20g			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage60g
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage120g			Fried fish filet	sole fish 60g
Wednesday			Steamed rice	rice45g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
			Pork bone soup with mushroom	100ml				
			Vegetable oil	4g				
	Milk	200ml	Steamed salted chicken	chicken18g	Chocolate cookies	rice10g coco powder5g	Vegetarian noodles	aubergine10g rice10g tomato sauce10g
	Sponge cakes	rice20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork shred10g	Mandarin oranges	50g	Pork chop	pork50g
Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 25g egg25g			Stir-fried corn and peas	corn15g peas15g	
Thursday			Stir-fried corn and peas	corn15g peas15g			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				
			Roast duck	duck leg18g	Coconut tarts	egg10g rice20g	Roast duck	duck leg50g
		Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery10g pork10g	Apples		Spaghetti with cheese	curry15g chicken45g	
		Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage120g			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage50g	
Friday			Baked potato	potato500g			Baked potato	potato50g
			Fried rice	rice20g beans20g				
			Apples / Bananas	50g/50g				
			Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
			Vegetable oil	4g				
			Lasagna with pork sauce	cheese10g pork10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g_rice20g	Lasagna with pork sauce	pork10g tomato sauce10g dough35g
		Egg pancakes	spring onion10g egg24g	Dragon fruit		Egg pancakes	spring onion10g egg30g	
		Braised fish in brown sauce	fish10g			Braised fish in brown sauce	fish50g	
		Stir-fried lettuce	lettuce120g			Curry fish meatballs	curry15g fish meatball45g	
		Steamed rice with oatmeal	rice40g 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, selenium12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 581k, Protein 25g (high quality protein 17g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 439ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 37mg,vitamin E 6mg, vitamin pp9mg, calcium 468mg,sodium 218mg, potassium 1062mg, magnesium 96mg,iron 8.1mg,zinc 4.1mg,phosphorus 456mg, 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)

22/10/2018 - 26/10/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese cabbage80g	Steamed rice with beans	beans25g, rice40g	Oranges	Pumpkin soup
	Steamed corn	corn60g	Spaghetti carbonara with asparagus	asparagus30g spaghetti10g	Cereal bread	rye flour20g	Star fruit	Pork bone soup with Chinese yam
	Oranges	50g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast20g	Steamed corn	corn 128g	Pears	
			Stir-fried pork,celery, tofu and pepper	green pepper10g tofu20g celery30g pork10g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli50g				
			Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g rice10g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g				
Tuesday	Milk	200ml	Stewed fish with pickled vegetable	pickled cabbage10g bean sprouts10g fish17g				
	Doughnuts	rice20g	Mashed potatoes	potato100g	Steamed taros	taro100g	Oranges	Cream soup
	Apples	50g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg19g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
			Steamed tofu with pork and mushroom	tofu14g pork10g mushrooms5g	Steamed Chinese yam	Chinese yam100g	Pears	
			Boiled flowering cabbage	Chinese cabbage120g			Cantaloupe melon	
			Fried fish filet	sole fish 60g				
			Braised pork in brown sauce	tofu20g egg15g pork15g				
Wednesday	Milk	200ml	Stir-fried string beans	string beans30g pepper10g				
	Sponge cakes	rice20g	Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
	Pears	50g	Steamed salted chicken	chicken19g	Steamed rice	rice40g	Apples	Pumpkin soup
			Pork chop	pork10g	Oatmeal bread	oat20g, rice20g	Bananas	Fish and tofu soup
			Scrambled egg and tomatoes	tomato 25g egg25g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Steamed fish	fish17g			Watermelon	
			Stir-fried lotus roots	60g				
Thursday	Milk	200ml	Vegetarian noodles	aubergine10g rice10g tomato sauce10g				
	Steamed corn	corn60g	Braised pork in brown sauce	pepper15g pork10g onion15g				
	Oranges	50g	Spinach in broth	spinach60g				
			Roast duck	duck leg50g	Steamed rice	rice40g	Oranges	Seaweed soup
			Boiled pork meatball	glutinous rice10g mushroom10g pork10g	Sweet potato bread	sweet potato20g, rice20g	Star fruit	Pork bone soup with carrot and corn
			Stewed pumpkin	pumpkin50g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Pears	
			Stir-fried tofu and pepper	pepper15g tofu50g			Cantaloupe melon	
Friday	Milk	200ml	Steamed egg with Chinese vermicelli	Chinese vermicelli15g egg24g				
	Butter bread	rice20g red bean paste5g	Spaghetti with cheese	curry15g chicken10g				
	Bananas	50g	Braised pork ribs in brown sauce	pork bone7g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g	Cheese bread	cheese4g rice10g	Cherry tomatoes	
			Steamed chicken	chicken19g Chinese dates5g mushroom10g			Watermelon	
			Stir-fried egg and leek sprout	Chinese leek30g egg24g				
			Braised shrimp with soy sauce	shrimp36g				

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

Nutrition facts for school lunch: Calories 776, Protein 26g (high quality protein 20g), fat : 25% of total calories. Vitamin A 415ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 51mg,vitamin E 7.9mg, vitamin pp5.5mg, calcium 452mg,sodium 366mg, potassium 1171mg, magnesium 120mg,iron 6.1mg,zinc 5mg,phosphorus 528mg, 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22日至2018年10月26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	杂豆饭	稻米25克 杂豆25克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	红酱披萨	茄酱10克 面粉10克
	玉米棒	玉米60克	红酱披萨	茄酱10克 面粉10克	苹果		黑椒鸡扒	鸡胸肉35克
	橙子	50克	南乳冬瓜	冬瓜30克			芦笋白汁意面	芦笋10克 意面30克
			黑椒鸡扒	鸡胸肉30克			柠檬汁西兰花	西兰花35克
			西兰花炒豆干	西兰花120克 豆干15克				
			杨桃/圣女果	杨桃40克/圣女果40克				
			淮山龙骨汤	100毫升				
		植物油	4克					
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	培土豆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21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20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18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25克 鸡蛋25克			粟米青豆粒	粟米15克 青豆15克
			粟米青豆粒	粟米15克 青豆15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18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10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500克			烤土豆	土豆50克
			扬州炒饭	稻米20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
	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10克			烧汁鲷鱼片	鲷鱼50克
			麦菜	麦菜120克			咖喱鱼蛋	咖喱15克 鱼蛋45克
			燕麦饭	稻米40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581千卡，蛋白质25克，动物及大豆蛋白17克，脂肪占总热量的26%，维生素A439ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C37mg，维生素E6mg，维生素PP9mg，钙468mg，钠218mg，钾1062mg，镁96mg，铁8.1mg，锌4.1mg，磷456mg，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10月22日至2018年10月26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	清炒菜心	菜心80克	杂豆饭	杂豆25克, 大米40克	甜橙	南瓜浓汤
	玉米棒	玉米60克	芦笋白汁意面	芦笋30克 意面10克	黑麦面包	黑麦粉20克	杨桃	淮山龙骨汤
	橙子	50克	黑椒鸡扒	鸡胸肉20克	鲜玉米棒	鲜玉米棒128克	雪梨	
			尖椒芹菜香干肉片	尖椒10克 香干20克 芹菜30克 猪肉10克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花50克				
			红酱披萨	茄酱10克 面粉10克				
星期二	纯牛奶	200毫升	南乳冬瓜	冬瓜40克				
			酸菜鱼	酸菜10克 豆芽10克 草鱼17克				
	甜甜圈	面粉20克	土豆泥	土豆100克	香芋	香芋100克	甜橙	忌廉汤
	苹果	50克	蜜汁鸭腿	鸭腿19克	燕麦饭	稻米40克 燕麦25克	杨桃	茶树菇龙骨汤
			酿油三角	油豆腐14克 肉松10克 香菇5克	淮山	淮山100克	雪梨	
			盐水菜心	菜心120克			哈密瓜	
星期三			龙力鱼	龙力鱼柳60克				
			卤水拼盘	豆干20克 鸡蛋15克 五花肉15克				
			干煸豆角	豆角30克 干辣椒10克				
			金不换意面	金不换10克 意面10克				
	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡19克	米饭	大米40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25克 鸡蛋25克	红薯	红薯100克	圣女果		
		剥椒蒸鱼	草鱼17克			西瓜		
		清炒莲藕	莲藕60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					
		上汤菠菜	菠菜60克					
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿肉50克	香米饭	大米40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20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				
星期五			酱骨架	大骨7克				
			清炒小白菜	小白菜60克				
	纯牛奶	200毫升	红枣枸杞蒸鸡	鸡19克 红枣5克 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30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36克	芝士面包	芝士4克 面粉10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14克					
		小炒肉	辣椒15克 猪肉10克 算面10克					
		猪扒白汁宽面	猪扒10克 宽面10克					
		蒜蓉麦菜	麦菜60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。