

SWIS MENU (Pre-K to Grade 1)

29/10/2018 - 2/11/2018

Day	Morning Snack		Lunch		Afternoon Snack (Pre-K Only)		Western Style Lunch (for students who choose this option)	
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Pizza with tomato	tomato sauce10g flour10g
	Sponge cakes	flour20g	Braised beef and sweet pepper	bell pepper30g beef fillet10g	Mandarin oranges	50g	Braised beef and sweet pepper	bell pepper10g beef fillet30g
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg25g			Spaghetti carbonara with asparagus	asparagus10g spaghetti30g
			Stir-fried cauliflower	cauliflower30g garlic sprouts10g			Boiled broccoli in lemon juice	broccoli35g
			Pan-fried tofu	tofu30g				
			Chicken soup with radish	100ml				
			Apples / Bananas	30g/40g				
Tuesday	Milk	200ml	Fried rice	rice40g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Pan-fried egg	egg20g
	Steamed twisted buns	corn60g	Pork chop with tomato	green pepper30g lean pork10g	Apples		Pork chop with tomato	green pepper10g lean pork30g
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	tofu15g celery30g pork10g			Boiled flowering cabbage	flowering cabbage60g
			Stir-fried Shanghai cabbage	Chinese cabbage80g			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon10g bell pepper10g spaghetti35g
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti10g				
			Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
Wednesday	Milk	200ml	Steamed rice	rice45g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Pizza with bacon	bacon10g bell pepper10gflour15g
	Butter bread	flour20g	Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10gflour10g	Dragon fruit		Pork chop	pork50g
	Bananas	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot40g pork10g			Stir-fried lettuce	lettuce30g
			Stir-fried lettuce	lettuce80g			Baked potato	potato50g
			Stir-fried pork with tomato	pork10g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml				
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice	rice30g millet25g	Chocolate cupcakes	flour25g coco powder1g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti45g
	Sponge cakes	flour20g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Oranges	50g	Chicken skewer	chicken breast35g
	Cherry tomatoes	50g	Chicken skewer	chicken breast20g			Boiled lettuce	lettuce70g
			Stir-fried lettuce	lettuce70g			Stir-fried pork, corn and peas	corn10g peas10g chicken 20g
			Stir-fried corn, peas and tofu	corn10g peas10g tofu15g				
			Pork bone soup with lotus roots and red beans	100ml				
			Bananas / Apples	40g/40g				
Friday	Milk	200ml	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised pork in brown sauce	pork20g	Dragon fruit		Egg pancakes	spring onion10g egg30g
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g			Pan-fried ham	ham25g
			Chinese steamed egg	egg24g Chinese vermicelli5g			Braised summer squash with beef floss	summer squash30g beef10g
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g				
			Pork bone soup with Chinese yam	100ml				
			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, selenium12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 564k, Protein 26g (high quality protein 18g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 430ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 38mg,vitamin E 6.1mg, vitamin pp8.7mg, calcium 455mg,sodium 216mg, potassium 1077mg, magnesium 98mg,iron 8.2mg,zinc 4mg,phosphorus 458mg, 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)

29/10/2018 - 2/11/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop48g Chinese vermicelli10g	Steamed rice	rice40g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Sponge cakes	flour20g	Beef steak with black pepper sauce	beef10g	Oatmeal buns	oat50g,flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
	Pears	50g	Pan-fried tofu	tofu50g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	Watermelon
			Stir-fried pork and garlic sprouts	hot pepper20g garlic sprouts30g pork10g				
			Stir-fried chicken and vegetables	bacon4g 20g mushroom20g asparagus20g				
			Mashed potatoes	cheese5g potato100g beans5g				
			Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg24g				
Tuesday	Milk	200ml	Pork chop with tomato	green pepper30g lean pork10g	Fried rice	rice40g beans25g	Oranges	Seaweed soup
	Steamed corn	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	tofu20g celery30g pork10g	Sweet potato buns	sweet potato50g,flour20g	Star fruit	Pork bone soup with carrots and corn
	Oranges	50g	Stewed pumpkin	pumpkin40g	Porridge with mixed beans	beans and rice25g	Pears	
			Spaghetti with black pepper sauce	bell pepper30g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Spinach in broth	spinach60g				
			Fried fish	sole fish fillet20g				
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg24g				
Wednesday	Milk	200ml	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice35g green beans25g	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	carrot40gpork10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	Watermelon
			Stir-fried cauliflower and preserved pork	cauliflower35g preserved pork10g				
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g				
			Braised pork ribs	pork rib14g				
Thursday	Milk	200ml	Steamed fish	fish18g	Steamed rice	rice30g millet25g	Apples	Borsch
	Sponge cakes	flour20g	Chicken skewer	chicken breast20g	Oatmeal bread	oat10g,flour10g	Bananas	Pork bone soup with red beans and lotus root
	Cherry tomatoes	50g	Spaghetti with cheese	bacon4g cheese5g spaghetti10g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	Watermelon
			Stir-fried diced chicken with chilli sauce	chicken 10g hot pepepr15g peas5g				
			Stir-fried lettuce	lettuce80g				
			Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g				
			Stewed beef meatball and Chinese radish	Chinese radish20g beef10g				
Friday	Milk	200ml	Stir-fried shredded potato	garlic sprouts10g potato50g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Braised chicken in soy sauce	chicken 10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g tofu15g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	Watermelon
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g				
			Pan-fried ham	ham4g				
			Spaghettii with onion	onion20g spaghetti10g				
			Braised summer squash with beef floss	summer squash30g beef10g				
		Chinese steamed egg	egg24g Chinese vermicelli5g					

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 26g (high quality protein 20g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 410ugRE, vitamin B1 0.8mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 50mg,vitamin E 7.8mg, vitamin pp5.4mg, calcium 443mg,sodium 368mg, potassium 1170mg, magnesium 120mg,iron 6mg,zinc 5.3mg,phosphorus 527mg, 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29日至2018年11月2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	红薯饭	红薯100克 稻米40克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	红酱披萨	茄酱10克 面粉10克
	纸杯蛋糕	面粉20克	彩椒牛柳	彩椒30克 牛柳10克	橘子	50克	彩椒牛柳	彩椒10克 牛柳30克
	雪梨	50克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋25克			芦笋白汁意面	芦笋10克 意面30克
			蒜苗菜花	菜花30克 蒜苗10克			柠檬汁西兰花	西兰花35克
			盐煎豆腐	豆腐30克				
			白萝卜凤爪汤	100毫升				
			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40克 什豆25克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	煎鸡蛋	鸡蛋20克
	花卷	玉米60克	茄汁猪柳扒	青椒30克 猪瘦肉10克	苹果		茄汁猪柳扒	青椒10克 猪瘦肉30克
	橙子	50克	香干肉片	香干15克 芹菜30克 猪肉10克			盐水菜心	菜心60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				
			红萝卜粟米骨头汤	100毫升				
			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	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		吉列猪扒	猪肉50克
	皇帝蕉	50克	胡萝卜肉丝	胡萝卜40克 肉丝10克			清炒麦菜	麦菜30克
			清炒麦菜	麦菜80克			烤土豆	土豆50克
			茄汁蒜香肉	猪肉10克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40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30克 小米25克	巧克力杯	面粉25克 巧克力粉1克	芝士焗意面	培根4克 芝士5克 意面45克
	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	意式鸡肉串	鸡胸肉35克
	圣女果	圣女果50克	意式鸡肉串	鸡胸肉20克			盐水生菜	生菜70克
			蒜蓉生菜	生菜70克			粟米青豆肉丁	粟米10克 青豆10克 鸡肉20克
			粟米青豆豆腐丁	粟米10克 青豆10克 豆腐干15克				
			莲藕红豆骨头汤	100毫升				
			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	洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克
	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克	叉烧	猪肉20克	火龙果		鸡蛋饼	葱花10克 鸡蛋30克
	皇帝蕉	50克	芹菜饮县香干	芹菜40克 香干15克			香煎午餐肉	午餐肉25克
			蒸水蛋	鸡蛋24克 粉丝5克			西葫芦牛肉松	西葫芦30克 牛肉10克
			清炒小白菜	小白菜80克				
			淮山骨头汤	100毫升				
			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564千卡，蛋白质26克，动物及大豆蛋白18克，脂肪占总热量的26%，维生素A430ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C38mg，维生素E6.1mg，维生素PP8.7mg，钙455mg，钠216mg，钾1077mg，镁98mg，铁8.2mg，锌4mg，磷458mg，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、教职员工）

2018年10月29日至2018年11月2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	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝48克 粉丝10克	二米饭	大米40克 小米25克	苹果	南瓜浓汤
	纸杯蛋糕	面粉20克	黑椒牛扒	牛肉10克	燕麦面包	燕麦50克, 面粉20克	香蕉	鱼头豆腐汤
	雪梨	50克	盐煎豆腐	豆腐50克	红薯	红薯100克	圣女果	
			蒜苗小炒肉	辣椒20克 蒜苗30克 猪肉10克			西瓜	
			烤培根时蔬	培根4克 莴笋20克 香菇20克 芦笋20克				
			五彩土豆泥	芝士5克 土豆100克 杂豆5克				
			番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋24克				
星期二	纯牛奶	200毫升	茄汁猪柳扒	青椒30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40克	八宝粥	八宝米25克	雪梨	
			黑椒炒意面	彩椒30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 腐竹7克 鸭肉18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	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	
			花菜炒腊味	花菜35克 腊肉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	蒜香骨	排骨14克	二米饭	大米30克 小米25克	苹果	罗宋汤
	小蛋糕	面粉20克	蒜蓉麦菜	麦菜80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	剥椒蒸鱼	草鱼18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80克				
			客家酿豆腐	白豆腐50克 猪肉10克				
			白萝卜煮牛丸	白萝卜20克 牛肉10克				
星期五	纯牛奶	200毫升	蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆50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	卤水鸡	鸡肉10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80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 粉丝5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26克，动物及大豆蛋白20克，脂肪占总热量的26%，维生素A410ugRE，维生素B1为0.8mg，维生素B2为0.8mg，维生素C50mg，维生素E7.8mg，维生素PP5.4mg，钙443mg，钠368mg，钾1170mg，镁120mg，铁6mg，锌5.3mg，磷527mg，硒28mg。