

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

5/11/2018 - 9/11/2018

Day	Morning Snack	Lunch	Afternoon Snack (Pre-K Only)	Western Style Lunch (for students who choose this option)				
Monday	Milk	200ml	Steamed rice with beans	rice40g beans25g	Milk biscuits	flour15g	Garlic baguettes	flour20g
	Doughnuts	flour20g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Mandarin oranges	50g	Stir-fried corn grains with green peas	corn15g peas15g
	Apples	50g	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g			Noodles with vegetable and cheese	flour20g vegetable20g cheese10g
			Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g			Boiled broccoli in lemon juice	broccoli35g
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli100g dried tofu25g				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Pork bone soup with mushroom	100ml				
		Vegetable oil	4g					
Tuesday	Milk	200ml	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper10g lean pork30g
	Sponge cakes	flour20g	Braised pork chop with black pepper sauce	green pepper10g lean pork20g	Mandarin oranges	50g	Roast chicken sausage	pork sausage35g
	Pears	50g	Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg24g			Mashed potatoes	cheese5g potato30g beans10g
			Stir-fried cauliflower	cauliflower30g garlic sprouts10g			Spinach in broth	spinach30g
			Braised tofu in brown sauce	tofu15g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
			Chicken soup with radish	100ml				
		Vegetable oil	4g					
Wednesday	Milk	200ml	Fried rice	rice40g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Fried rice	rice35g beans25g
	Steamed twisted buns	corn60g	Black pepper beef	bell pepper10g beef fillet20g	Apples		Black pepper beef	bell pepper10g beef fillet30g
	Oranges	50g	Stir-fried pork and tofu	dried tofu15g celery20g pork10g			Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai Cabbage50g
			Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai Cabbage80g			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon10g bell pepper10g spaghetti35g
			Spaghetti with bacon and black pepper sauce	bacon4g bell pepper10g spaghetti10g				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
		Vegetable oil	4g					
Thursday	Milk	200ml	Steamed rice	rice60g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Pizza with bacon	bacon10g bell pepper10gflour15g
	Butter bread	flour20g	Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g	Dragon fruit		Roast chicken skewer	chicken breast10g
	Bananas	50g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork20g			Stir-fried lettuce	lettuce30g
			Stir-fried lettuce	lettuce80g			Baked potato	potato50g
			Roast chicken skewer	chicken breast20g				
			Apples / Bananas	50g/50g				
			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml				
		Vegetable oil	4g					
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried pork with tomato sauce	pork20g	Dragon fruit	50g	Stir-fried pork with tomato sauce	pork25g
	Bananas	50g	Stir-fried celery and tofu	celery40g dried tofu15g			Pan-fried egg	egg24g
			Pan-fried egg	egg24g			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g			Spaghetii with onion	onion20g spaghetti10g
			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, selenium12mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 574k, Protein 28g (high quality protein 17g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 464ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 37mg,vitamin E 6.7mg, vitamin pp8.3mg, calcium 411mg,sodium 209mg, potassium 1017mg, magnesium 99mg,iron 8.1mg,zinc 4.2mg,phosphorus 450mg, 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)

5/11/2018 - 9/11/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Cheese bread	flour10g	Oranges	Cream soup
	Doughnuts	flour20g	Mashed potatoes	potato100g	Steamed rice with sweet potatoes	rice40g sweet potato100g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
	Apples	50g	Corn tortilla chips	corn30g	Steamed taros	taro100g	Pears	
			Stir-fried celery pepper and tofu	pepper15g dried tofu30g celery10g			Cantaloupe melon	
			Boiled broccoli	broccoli50g				
			Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g				
Tuesday	Milk	200ml	Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g				
	Sponge cakes	flour20g	Steamed scallops with Chinese vermicelli	scallop30g vermicelli10g	Steamed rice	rice20g millet25g	Apples	Pumpkin soup
	Pears	50g	Pork chop with tomato sauce	green pepper10g lean pork10g	Oatmeal buns	oat20g,flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
			Roast chicken sausage	pork sausage4g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Braised aubergine in brown sauce	aubergine40g			Watermelon	
			Pickled fish	fish18g				
			Braised tofu in brown sauce	tofu20g				
Wednesday	Milk	200ml	Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg24g				
	Steamed corn	玉米60g	Spinach in broth	spinach80g				
	Oranges	50g	Braised beef and sweet pepper	beef 10g bell pepper15g	Frid rice	rice20g beans25g	Oranges	Seaweed soup
			Stir-fried pork,celery and tofu	dried tofu20g celery10g 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 pepper10g spaghetti10g			Cantaloupe melon	
			Pan-fried egg roll	spring onion5g egg24g				
Thursday	Milk	200ml	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout50g				
	Butter bread	flour20g red bean paste5g	Baked potato	potato100g	Steamed rice with green beans	rice40g green beans25g	Apples	Italian vegetable soup
	Bananas	50g	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 yam15g snow peas15g mushroom15g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Braised pork knuckles in brown sauce	pork knuckle14g			Watermelon	
			Spicy tofu	tofu50g				
			Pizza with bacon	bacon4g bell pepper10g flour10g				
Friday	Milk	200ml	Braised pork ribs	pork rib14g				
	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oat25g	Apples	Italian vegetable soup
	Bananas	50g	Curry fish meatballs	curry5gpotato10g fish10g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Bananas	Pork bone soup with Chinese yam
			Spicy tofu	tofu50g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cherry tomatoes	
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage60g			Watermelon	
			Pan-fried ham	ham10g				
			Spaghetti with onion	onion20g spaghetti10g				

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 707, Protein 28g (high quality protein 21g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 416ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.9mg, vitamin C 51mg,vitamin E 7.6mg, vitamin pp5.3mg, calcium 421mg,sodium 369mg, potassium 1171mg, magnesium 128mg,iron 5mg,zinc 5.3mg,phosphorus 521mg, 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11月5日至2018年11月9日

星期	早课回餐		午餐		午课回餐（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40克 杂豆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	红酱披萨	茄酱10克 面粉10克	柑橘	50克	粟米青豆	粟米15克 青豆15克
	苹果	50克	南乳冬瓜	冬瓜40克			芝士蔬菜面	面粉20克 时蔬20克 芝士10克
			粟米青豆	粟米20克 青豆20克			柠檬汁西兰花	西兰花35克
			西兰花炒豆干	西兰花100克 豆干25克				
			雪梨/圣女果	雪梨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10克 猪瘦肉20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
			豉汁千张	千张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10克 牛柳20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10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	稻米饭	稻米60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20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	茄汁蒜香肉	猪肉20克	火龙果		茄汁蒜香肉	猪肉25克
	皇帝蕉	50克	芹菜饮县香干	芹菜40克 香干15克			荷包蛋	鸡蛋24克
			荷包蛋	鸡蛋24克			小白菜	小白菜80克
			清炒小白菜	小白菜80克			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克
			哈密瓜/圣女果	哈密瓜40克/圣女果40克				
			淮山骨头汤	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574千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白17克，脂肪占总热量的27%，维生素A464ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C37mg，维生素E6.7mg，维生素PP8.3mg，钙411mg，钠209mg，钾1017mg，镁99mg，铁8.1mg，锌4.2mg，磷450mg，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（二至十一年级）

2018年11月5日至2018年11月9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	芝士面包	面粉10克	甜橙	忌廉汤
	甜甜圈	面粉20克	土豆泥	土豆100克	红薯饭	稻米40克 红薯100克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	墨西哥玉米片	玉米片30克	芋头	芋头100克	雪梨	
			尖椒芹菜香干	尖椒15克 香干30克 芹菜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				
			南乳冬瓜	冬瓜40克				
		粟米青豆	粟米20克 青豆20克					
星期二	纯牛奶	200毫升	蒜蓉粉丝扇贝	扇贝30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10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	脆皮肉肠	肉肠4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18克				
			豉汁千张	千张20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15克	扬州炒饭	大米20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10克 意粉10克			哈密瓜	
			上汤菠菜	菠菜50克				
			龙力鱼柳	龙力鱼柳10克				
			葱花鸡蛋卷	葱花5克 鸡蛋24克				
		清炒黄豆芽	黄豆芽50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15克 荷兰豆15克 云耳15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50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	麻婆豆腐	水豆腐50克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	圣女果	
			清炒小白菜	小白菜60克			西瓜	
			香煎午餐肉	午餐肉10克				
			洋葱炒意面	洋葱20克 意面10克				
			葱花煎蛋饼	鸡蛋24克				
		红烧冬瓜	冬瓜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707千卡，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A416ugRE，维生素B1为0.6mg，维生素B2为0.9mg，维生素C51mg，维生素E7.6mg，维生素PP5.3mg，钙421mg，钠369mg，钾1171mg，镁128mg，铁5.9mg，锌5.0mg，磷521mg，硒26mg。