

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

12/11/2018 - 16/11/2018

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	rice25g beans25g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g
	Hard boiled egg	egg60g	Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Apples		Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast35g
	Oranges	50g	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon35g			Spaghetti carbonara with asparagus	asparagus10g spaghetti30g
			Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast40g			Boiled broccoli in lemon juice	broccoli35g
			Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli120g dry tofu15g				
			Star fruit/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Pork bone soup with Chinese yam	100ml				
Tuesday	Milk	200ml	Mashed potatoes	potato100g	Milk biscuits	flour15g	Mashed potatoes	potato20g
	Matcha cake	flour20g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg40g	Mandarin oranges	50g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg45g
	Apples	50g	Braised tofu and black pudding	tofu30g pork blood30g			Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage60g
			Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage120g			Fried fish filet	sole fish filet60g
			Steamed rice	rice60g				
			Apples / Bananas	30g/40g				
			Pork bone soup with mushroom	100ml				
Wednesday	Milk	200ml	Roast salted chicken	chicken19g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Vegetarian noodles	aubergine10g flour10g tomato sauce10g
	French bread	flour20g	Stir-fried pork and carrot	carrot30g pork10g	Mandarin oranges	50g	Pork chop	pork50g
	Pears	50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg25g			Stir-fried corn and peas	peas15g peas15g
			Stir-fried corn and peas	peas30g peas30g			Pan-fried egg	egg35g
			Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g				
			Pears/Cherry tomatoes	40g/40g				
			Fish and tofu soup	100ml				
Thursday	Milk	200ml	Roast duck	duck leg28g	Coconut tarts	egg10gflour20g	Roast duck	duck leg 50g
	Steamed twisted buns	corn60g	Stir-fried pork,celery and tofu	dry tofu15g celery30g pork10g	Apples		Spaghetti with cheese	curry15g chicken45g
	Oranges	50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g			Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g
			Baked potato	potato100g			Baked potato	potato50g
			Fried rice	rice40g beans25g				
			Apples / Bananas	50g/50g				
			Pork bone soup with carrots and corn	100ml				
Friday	Milk	200ml	Italian lasagna	cheese10g pork floss10g tomato sauce10g dough10g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Lasagna with pork sauce	pork floss10g tomato sauce10g dough35g
	Egg custard tarts	flour20g	Egg pancakes	diced spring onion10g egg24g	Dragon fruit		Egg pancakes	diced spring onion10g egg30g
	Bananas	50g	French style sea bream	sea bream20g			Braised fish in brown sauce	sea bream50g
			Stir-fried lettuce	lettuce120g			Curry fish meatballs	curry15g fish meatball45g
			Steamed rice	rice60g				
			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 571k, Protein 28g (high quality protein 25g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 421ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 38mg, vitamin E 6mg, vitamin pp8mg, calcium 487mg, sodium 215mg, potassium 1001mg, magnesium 98mg, iron 7mg, zinc 4mg, phosphorus 430mg, 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)

12/11/2018 - 16/11/2018

Day	Morning Snack	Lunch (Hot Dishes)	Lunch (Staple Food and Snack)	Fruit	Soup			
Monday	Milk	200ml	Stir-fried flowering cabbage	Chinese flowering cabbage60g	Steamed rice	beans25g, rice30g	Oranges	Pumpkin soup
	Hard boiled egg	corn60g	Spaghetti carbonara with asparagus	asparagus10g spaghetti10g	Rye bread	rye 20g	Star fruit	Pork bone soup with Chinese yam
	Oranges	50g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast10g	Steamed corn	corn128g	Pears	
			Stir-fried pork, celery, tofu and pepper	pepper10g dry tofu20g celery10g pork10g				Cantaloupe melon
			Boiled broccoli	broccoli60g				
			Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g				
			Braised winter melon with tofu sauce	winter melon50g				
Tuesday	Milk	200ml	Stewed fish with pickled vegetable	pickled cabbage10g bean sprouts10g fish20g				
	Matcha cake	flour20g	Mashed potatoes	potato100g	Steamed taros	taro 100g	Oranges	Cream soup
	Apples	50g	Braised duck legs in brown sauce	duck leg19g	Steamed rice	rice60g	Star fruit	Pork bone soup with mushroom
			Steamed tofu with pork and mushroom	tofu7g pork floss10g mushroom5g	Garlic baguettes	flour10g	Pears	
			Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g				Cantaloupe melon
			Fried fish filet	sole fish20g				
			Stir-fried bean sprouts	soy bean sprouts50g				
Wednesday	Milk	200ml	Stir-fried string beans	string beans30g dry pepper10g				
	French bread	flour20g	Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g				
	Pears	50g	Steamed salted chicken	chicken20g	Steamed rice	rice30g	Apples	Pumpkin soup
			Pork chop	pork10g	Oat bread	oat20g, flour20g	Bananas	Fish and tofu soup
			Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg24g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Cherry tomatoes	
			Steamed fish	grass carp19g			Watermelon	
			Stir-fried lotus roots	lotus root50g				
Thursday	Milk	200ml	Vegetarian noodles	aubergine10g flour10g tomato sauce10g				
	Steamed twisted buns	corn60g	Braised pork in brown sauce	pepper15g pork10g onion15g				
	Oranges	50g	Spinach in broth	spinach50g				
			Roast duck	duck leg19g	Steamed rice	rice30g	Oranges	Seaweed soup
			Boiled pork meatball	glutinous rice10g mushroom10g pork20g	Sweet potato bread	sweet potato20g, flour20g	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				
	Egg custard tarts	50g	Spaghetti with cheese	curry15g chicken10g				
	Bananas	50g	Braised pork ribs in brown sauce	pork rib14g				
			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g				
			Steamed pork with preserved cabbage	pork10g preserved Chinese cabbage20g	Steamed rice	rice65g	Apples	Italian vegetable soup
			Stir-fried egg and leek sprout	leek sprout10g egg24g	Baked sweet potatoes	sweet potato30g	Bananas	Pork bone soup with winter melon and beans
			Braised shrimp with soy sauce	shrimp48g	Cheese bread	cheese4g flour15g	Cherry tomatoes	
		Frech style sea bream	sea bream10g			Watermelon		
		Stir-fried asparagus lettuce	asparagus lettuce50g					
		Stir-fried pork with green pepper	pepper15g pork35g garlic10g					
		Spaghetti carbonara with pork chop	pork chop10g broccoli10g fettuccine10g					
		Stir-fried lettuce	lettuce60g					

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 755, Protein 36g (high quality protein 25g), fat : 30% of total calories. Vitamin A 510ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 68mg, vitamin E 8mg, vitamin pp7mg, calcium 466mg, sodium 381mg, potassium 1116mg, magnesium 120mg, iron 9mg, zinc 6mg, phosphorus 544mg, 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12日至2018年11月16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
	盐水蛋	鸡蛋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35克			芦笋白汁意面	芦笋10克 意面30克
			黑椒鸡扒	鸡胸肉40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				
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
	抹茶蛋糕	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿40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30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
			泰国香米饭	稻米60克				
			苹果/香蕉	苹果30克/香蕉40克				
星期三	纯牛奶	200毫升	东江盐焗鸡	鸡19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
	法式餐包	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30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30克 青豆30克			煎鸡蛋	鸡蛋35克
			红薯饭	红薯100克 稻米40克				
			雪梨/圣女果	雪梨40克/圣女果40克				
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿28克	椰挞	鸡蛋10克面粉20克	烤鸭	鸭腿肉50克
	花卷	玉米60克	芹菜香干肉片	香干15克 芹菜30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80克			清炒上海青	上海青50克
			烤土豆	土豆100克			烤土豆	土豆50克
			扬州炒饭	稻米40克 什豆25克				
			苹果/香蕉	苹果50克/香蕉50克				
星期五	纯牛奶	200毫升	意大利千层面	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克
	蛋挞	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	法式鲷鱼片	鲷鱼20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
			泰国香米饭	稻米60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571千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白25克，脂肪占总热量的30%，维生素A421ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.5mg，维生素C38mg，维生素E6mg，维生素PP3mg，钙487mg，钠215mg，钾1101mg，镁98mg，铁7mg，锌4mg，磷430mg，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）

2018年11月12日至2018年11月16日

星期	早课间餐		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60克	泰国香米饭	杂豆25克，大米30克	甜橙	南瓜浓汤
	盐水蛋	玉米60克	芦笋白汁意面	芦笋10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10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10克 猪肉10克			哈密瓜	
			西兰花	西兰花60克				
			红酱披萨	茄酱10克 面粉10克				
			南乳冬瓜	冬瓜50克				
		酸菜鱼	酸菜10克 豆芽10克 草鱼20克					
星期二	纯牛奶	200毫升	土豆泥	土豆100克	香芋	香芋100克	甜橙	忌廉汤
	抹茶蛋糕	面粉20克	蜜汁鸭腿	鸭腿19克	泰国香米饭	稻米60克	杨桃	茶树菇龙骨汤
	苹果	50克	酿油三角	油豆腐7克 肉松10克 香菇5克	法式香棍	面粉10克	雪梨	
			盐水菜心	菜心80克			哈密瓜	
			龙力鱼	龙力鱼柳20克				
			清炒豆芽	黄豆芽50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					
星期三	纯牛奶	200毫升	盐焗鸡	鸡20克	泰国香米饭	大米30克	苹果	南瓜浓汤
	法式餐包	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30克 鸡蛋24克	红薯	红薯100克	圣女果	
			剁椒蒸鱼	草鱼19克			西瓜	
			清炒莲藕	莲藕50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50克					
星期四	纯牛奶	200毫升	烤鸭	鸭腿19克	泰国香米饭	大米30克	甜橙	紫菜汤
	花卷	玉米60克	水晶肉丸	糯米10克 香菇10克 猪肉20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				
			酱骨架	大骨14克				
		清炒小白菜	小白菜80克					
星期五	纯牛奶	200毫升	梅菜扣肉	猪肉10克 梅菜20克	泰国香米饭	大米65克	苹果	意大利蔬菜汤
	蛋挞	50克	韭黄炒鸡蛋	韭黄10克 鸡蛋24克	烤红薯	红薯30克	香蕉	冬瓜薏米骨头汤
	皇帝蕉	50克	酱油虾	大虾48克	芝士面包	芝士4克 面粉15克	圣女果	
			法式鲷鱼片	鲷鱼10克			西瓜	
			清炒莴笋丝	莴笋50克				
			小炒肉	辣椒15克 猪肉35克 算面10克				
			猪扒白汁宽面	猪扒10克 西兰花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755千卡，蛋白质36克，动物及大豆蛋白25克，脂肪占总热量的30%，维生素A510ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C68mg，维生素E8mg，维生素PP7mg，钙466mg，钠381mg，钾1116mg，镁120mg，铁9mg，锌6mg，磷544mg，硒26mg。

**本周食谱营养评价：**午餐的能量与790千卡接近，蛋白质达27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。