

SWIS MENU

3/12/18-7/12/18

Pre-K to Grade 2

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml
	Dimsum	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	corn60g	Red bean bread	flour20g red bean paste5g	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Steamed rice with beans	rice40g beans25g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice40g millet25g	Steamed quinoa rice	rice40g quinoa25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g	Roast salted chicken	chicken 30g	Steamed pork ribs	pork rib14g	Braised pork ribs in brown sauce	pork rib14g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 30g soybeans7g
		Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Chinese steamed egg	egg14g	Pot-cooked duck	duck19g	Steamed tofu with pork and mushroom	fried tofu14g pork20g mushroom10g	Boiled pork meatball	pork10g glutinous rice15g
		Stir-fried tofu,peas and corn	corn20g peas20g dry tofu30g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout100g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g
		Corn tortilla chips	corn chip10g	Stir-fried carrot and tofu shreds	carrot30g tofu skin15g	Baked potato with cheese	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms50g	Roast chicken	chicken 30g
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Chicken soup with radish	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml	Pork bone soup with winter melon and beans	100ml	Pork bone soup with Chinese yam	100g
	Fruit	Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g	Apples	50g	Cantaloupe melon	40g
		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	50g	Cherry tomatoes	40g
	Oil	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g
	Lunch Western Set*	Staple food	Garlic baguettes	flour20g	Mashed potatoes	cheese5g potato30g beans10g	Fried rice	rice35g beans25g	Pizza with bacon	bacon10g bell pepper10g flour15g	Steamed rice
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Roast vegetables	asparagus10g onion10g potato10g	Sweet and sour fish	sea bass45g	Italian style noodle with vegetable	aubergine10g tomato sauce10g flour10g	Roast chicken with tomato sauce	chicken breast45g	Spaghetti with pumpkin sauce	pumpkin10g spaghetti30g
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti45g	Fish steak	fish fillet35g	Mashed potatoes	potato55g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast45g
		Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g	Boiled broccoli	broccoli55g	Baked potato with cheese	potato45g	Pan-fried mushrooms	mushrooms45g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 15g soybeans25g
		Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage65g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage65g
Soup		Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml
Fruit		Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g	Apples	50g	Cantaloupe melon	40g
Fruit		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	50g	Cherry potatoes	40g
Oil		Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g
Afternoon Snack (Pre-K Only)		Dimsum	Biscuits	flour15g	Steamed twisted bun	flour15g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Chocolate cookies
	Fruit	Mandarin oranges	50g	Mandarin oranges	50g	Apples	50g	Dragon fruit	50g	Cantaloupe melon	50g

* Please contact Mr. Albert Luo (albert.luo@swis.cn) should you want to change the lunch set from Chinese to Western.

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 568k, Protein 28g (high quality protein 18g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 465ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 31mg,vitamin E 6.2mg, vitamin pp7.3mg, calcium 432mg,sodium 200mg, potassium 1015mg, magnesium 85mg,iron 8.5mg,zinc 4.1mg,phosphorus 454mg, 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.

深外国际部营养食谱

3/12/18-7/12/18

中班至二年级

种类	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐间餐	牛奶	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	晨光特供学生奶 200毫升	
	点心	海绵蛋糕 面粉20克	牛油餐包 面粉20克	巧克力面包 玉米60克	麦香法棍 面粉20克 豆沙5克	豆沙卷 面粉20克 豆沙5克					
	水果	苹果 50克	雪梨 50克	橙子 50克	皇帝蕉 50克	皇帝蕉 50克					
中式套餐 (默认)	主食	杂豆饭 稻米40克 杂豆25克	红薯饭 红薯100克 稻米40克	扬州炒饭 稻米40克 什豆25克	二米饭 稻米40克 小米25克	藜麦饭 稻米40克 藜麦25克					
	主菜 (3份中式、1份西式)	南乳冬瓜	冬瓜40克	东江盐焗鸡	鸡30克	清蒸排骨	排骨14克	酱烧骨架	排骨14克	番茄焗黄豆	番茄30克 黄豆7克
		清炒菜心	菜心80克	清蒸水蛋	鸡蛋14克	三杯鸭	鸭19克	酿油三角	油豆腐14克 猪肉20克 冬菇10克	水晶肉丸	猪肉10克 糯米15克
		粟米青豆炒豆干	粟米20克 青豆20克 豆干30克	蒜蓉菜心	菜心80克	清炒黄豆芽	黄豆芽100克	蒜蓉麦菜	麦菜80克	清炒上海青	上海青80克
		墨西哥玉米片	玉米片10克	芝士焗红萝卜	红萝卜30克 芝士15克	芝士烤土豆	土豆100克	卡真煎杂菇	杂菇50克	脆烤五香鸡	鸡30克
	汤	茶树菇龙骨汤 100毫升	白萝卜凤爪汤 100毫升	红萝卜粟米骨头汤 100毫升	红萝卜粟米骨头汤 100毫升	冬瓜薏米骨头汤 100毫升	淮山骨汤 100毫升				
	水果	雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	哈密瓜 40克	哈密瓜 40克
		圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	圣女果 40克
	油	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克	植物油 4克
	西式套餐	主食	蒜香法棍 面粉20克	五彩土豆泥 芝士5克 土豆30克 杂豆10克	西炒饭 稻米35克 什豆25克	培根披萨 培根10克 彩椒10克 面粉15克	香米饭 稻米55克				
主菜 (3份西式、1份中式)		烤时酥	芦笋10克 洋葱10克 土豆10克	茄汁松子鱼 鲈鱼45克	意式蔬菜面 茄子10克 红酱10克 面粉10克	红酱盐酥鸡 鸡胸肉45克	南瓜酱焗意面 南瓜10克 意粉30克				
		红酱披萨	茄酱10克 面粉10克	黑椒意粉 意粉45克	美式鱼扒 鱼肉35克	土豆泥 土豆55克	黑椒鸡扒 鸡胸肉45克				
		南乳冬瓜	冬瓜40克	西兰花 西兰花55克	芝士烤土豆 土豆45克	卡真煎杂菇 杂菇45克	番茄焗黄豆 番茄15克 黄豆25克				
		粟米青豆	粟米20克 青豆20克	蒜蓉菜心 菜心65克	清炒黄豆芽 黄豆芽50克	蒜蓉麦菜 麦菜50克	清炒上海青 上海青55克				
汤		忌廉汤 100毫升	南瓜浓汤 100毫升	罗宋汤 100毫升	牛尾汤 100毫升	意大利蔬菜汤 100毫升					
水果		雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	雪梨 40克	苹果 30克	哈密瓜 40克	哈密瓜 40克
	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	香蕉 40克	圣女果 40克	圣女果 40克	
油	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	菜籽油 4克	
午课间餐 (仅供中餐)	主食	动物饼干 面粉15克	花卷 面粉15克	椰挞 鸡蛋10克 面粉20克	紫薯饼干 紫薯10克 面粉20克	可可饼 面粉15克					
	水果	柑橘 50克	橘子 50克	苹果 50克	火龙果 50克	哈密瓜 50克					

* 学校默认供应中式套餐，如果您希望为孩子变更为西式套餐，请联系后勤部陈老师（albert.luo@swis.cn）。

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，该食谱中餐间餐300毫升牛奶已与午餐一起进行营养评价。2、新加的仅限选择西餐供应的学生这部分菜品没有加入营养素计算中。

膳食营养评价标准：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，钾360mg，钠480mg，铁64mg，锌4mg，硒2.2mg，碘140mg，硒12mg。

本周食谱营养分析：能量568千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白18克，脂肪占总热量的28%，维生素A465ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.5mg，维生素C31mg，维生素E6.2mg，维生素PP7.3mg，钙432mg，钾200mg，钠1015mg，铁85mg，铁8.5mg，锌4.1mg，碘454mg，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。

SWIS MENU

3/12/18-7/12/18

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	
	Dimsum	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	corn60g	Red bean bread	flour20g red bean paste5g	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g	
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g	
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Cheese bread	flour10g	Steamed rice	rice40g	Frid rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g	
		Steamed rice	rice40g	Oatmeal bread	oats20g flour20g	Sweet potato bread	sweet potato50g flour20g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	
		Steamed taros	taro100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Cheese bread	cheese4g flour10g	Cheese bread	cheese4g flour10g	
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Roast salted chicken	chicken 31g	Steamed pork ribs	pork rib14g	Braised pork ribs in brown sauce	pork rib14g	Roast chicken	chicken 31g	
		Mashed potatoes	potato100g	Boiled pork in brown sauce	bean sprout20g pork10g	Stir-fried tofu and pepper	pepper20g tofu30g	Stir-fried potato shreds	potato30g	Pan-fried fish	Asian fish21g	
		Corn tortilla chips	corn chip10g	Chinese steamed egg	egg14g	Pot-cooked duck	duck27g	Steamed fried tofu with pork and mushroom stuffing	fried tofu14g pork10g mushroom10g	Boiled pork meatball	pork10g glutinous rice15g	
		Stir-fried celery, pepper and tofu	green pepper20g dry tofu40g celery10g	Stir-fried carrot and tofu shreds	carrot30g tofu skin20g	Stir-fried lotus root, mushroom and celery	celery20g mushroom20g lotus root30g	Stir-fried egg with Chinese leek	Chinese leek30g egg14g	Stir-fried string beans and aubergine	string bean30g aubergine30g	
		Roast vegetables	asparagus20g onion20g potato20g	Sweet and sour fish	sea bass19g	Italian style vegetable noodle	aubergine10gto mato sauce10g noodle10g	Roast chicken with tomato sauce	chicken breast10g	Spaghetti with pumpkin sauce	pumpkin10g spaghetti10g	
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti10g	Fish steak	fish fillet10g	Mashed potatoes	potato100g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast10g	
		Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g	Boiled broccoli	broccoli50g	Baked potato with cheese	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms50g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 30g soybeans7g	
		Stir-fried corn grains with green peas	corn30g peas30g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g	
		Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml
			Pork bone soup with mushroom	100ml	Fish and tofu soup	100ml	Pork bone soup with carrot and corn	100ml	Pork bone soup with winter melon and beans	100ml	Pork bone soup with Chinese yam	100ml
	Fruit	Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g	Pears	100g	
		Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	100g	Bananas	100g	Cantaloupe melon	100g	

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 773, Protein 29g (high quality protein 21g), fat : 29% of total calories. Vitamin A 410ugRE, vitamin B1 0.8mg, vitamin B2 0.5mg, vitamin C 63mg, vitamin E 7.7mg, vitamin pp5.7mg, calcium 433mg, sodium 349mg, potassium 1175mg, magnesium 129mg, iron 5.1mg, zinc 5.9mg, phosphorus 520mg, 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

3/12/18-7/12/18

三至十二年级、教职员工

种类		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早课间餐	牛奶	晨光特供学生奶	200毫升	晨光特供学生奶	200毫升	晨光特供学生奶	200毫升	晨光特供学生奶	200毫升	晨光特供学生奶	200毫升
	点心	海绵蛋糕	面粉20克	牛油餐包	面粉20克	巧克力面包	玉米60克	麦香法棍	面粉20克 豆沙5克	豆沙卷	面粉20克 豆沙5克
	水果	苹果	50克	雪梨	50克	橙子	50克	皇帝蕉	50克	皇帝蕉	50克
午餐	主食	芝士面包	面粉10克	泰国香米饭	稻米40克	扬州炒饭	大米40克 杂豆25克	泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克
		泰国香米饭	稻米40克	燕麦面包	燕麦20克 面粉20克	紫薯面包	紫薯50克 面粉20克	烤红薯	红薯100克	烤红薯	红薯100克
		芋头	芋头100克	红薯	红薯100克	八宝粥	八宝米25克	芝士面包	芝士4克 面粉10克	芝士面包	芝士4克 面粉10克
	主菜 (5份中式、3份西式)	清炒菜心	菜心80克	东江盐焗鸡	鸡31克	清蒸排骨	排骨14克	酱烧骨架	排骨14克	脆烤五香鸡	鸡31克
		土豆泥	土豆100克	水煮肉片	豆芽20克 猪肉10克	辣椒炒豆腐	辣椒20克 豆腐30克	干煸土豆丝	土豆30克	香煎南昌鱼	南昌鱼21克
		南乳冬瓜	冬瓜100克	清蒸水蛋	鸡蛋14克	三杯鸭	鸭27克	酿油三角	油豆腐14克 猪肉10克 冬菇10克	水晶肉丸	猪肉10克 糯米15克
		尖椒芹菜香干	尖椒20克 香干40克 芹菜10克	红萝卜丝干张	红萝卜30克 豆皮20克	芹菜木耳炒莲藕	芹菜20克 木耳20克 莲藕30克	韭菜炒鸡蛋	韭菜30克 鸡蛋14克	豆角炒茄子	豆角30克 茄子30克
		烤时蔬	芦笋20克 洋葱20克 土豆20克	茄汁松子鱼	鲈鱼19克	意式蔬菜面	茄子10克 红酱10克 面10克	红酱盐酥鸡	鸡胸肉10克	南瓜酱焖意面	南瓜10克 意粉10克
		红酱披萨	茄酱10克 面粉10克	黑椒意粉	意粉10克	美式鱼扒	鱼肉10克	土豆泥	土豆100克	黑椒鸡扒	鸡胸肉10克
		墨西哥玉米片	玉米片10克	西兰花	西兰花50克	芝士烤土豆	土豆100克	卡真煎杂菇	杂菇50克	番茄焗黄豆	番茄30克 黄豆7克
		粟米青豆	粟米30克 青豆30克	蒜蓉菜心	菜心80克	清炒黄豆芽	黄豆芽80克	蒜蓉麦菜	麦菜80克	清炒上海青	上海青80克
		汤	忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	罗宋汤	100毫升	牛尾汤	100毫升	意大利蔬菜汤
	茶树菇龙骨汤		100毫升	鱼头豆腐汤	100毫升	红萝卜粟米骨头汤	100毫升	冬瓜薏米骨头汤	100毫升	淮山骨头汤	100毫升
	水果	甜橙	100克	苹果	100克	甜橙	100克	苹果	100克	苹果	100克
		香蕉	100克	哈密瓜	100克	火龙果	100克	圣女果	100克	橘子	100克
		杨桃	100克	香蕉	100克	杨桃	100克	香蕉	100克	香蕉	100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773千卡，蛋白质29克，动物及大豆蛋白21克，脂肪占总热量的29%，维生素A410ugRE，维生素B1为0.8mg，维生素B2为0.5mg，维生素C63mg，维生素E7.7mg，维生素PP5.7mg，钙433mg，钠349mg，钾1175mg，镁129mg，铁5.1mg，锌5.9mg，磷520mg，硒28mg。

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。