

## SWIS MENU

10/12/2018-14/12/2018

### 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	Butter bread	flour20g	Matcha cake	flour20g	Coconut bread	flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes	flour20g red bean paste5g	Steamed corn	corn50g
	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	rice60g	Steamed oatmeal rice	rice40g, oats25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g,dry tofu15g	Pot-cooked duck	duck23g	Steamed chicken	chicken25g	Stewed beef brisket with carrots	radish33g beef brisket10g	Hakka style pork stew	pickled cabbage10gpork10g
		Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g
		Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg14g	Chinese steamed egg	egg30g	Stir-fried egg and leek sprout	leek sprout30g egg25g	Braised pork meatballs in brown sauce	pork 20g mushroom10g	Pan-fried egg with diced vegetable	dry vegetable10g egg14g
		Braised pork chop	pork chop20g	Roast mushrooms	mushrooms 20g	Braised tofu with pork sauce	mushroom30g tofu30g	Mashed potatoes	potato100g	Chicken skewer	chicken breast35g
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Pork bone soup with soybean and bitter melon	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml	Pork bone soup with winter melon and beans	100ml	Pork bone soup with soybean and 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	Mashed potatoes	potato35g	Oatmeal buns	flour35g	Baked potato with cheese	potato45g	Mixed rice with chicken and vegetable	rice45g	Cereal bread
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli	broccoli50g	Corn tortilla chips	corn chip35g	Roast sausage	pork sausage35g	Pan-fried fish	Shishamo fish35g	Chicken skewer	chicken breast35g
		Fried fish fillet	sole fish45g	Black pepper beef	beef45g	Pork chop	pork 35g	Braised pork ribs	pork rib34g	Boiled broccoli	broccoli50g
		Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti35g	Macaroni with pork sauce	pork sauce15g spaghetti35g	Fusilli pasta with French cream sauce	fusilli pasta45g	Garlic baguettes	flour15g	Spaghetti with basil	basil 10gspaghetti40g
		Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage50g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Spinach in broth	spinach45g
Soup		Cream soup	50ml	Pumpkin soup	50ml	Seaweed soup	50ml	Italian vegetable soup	50ml	Oxtail soup	50ml
Fruit		Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g	Cherry tomatoes	100g
Fruit		Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	100g	Bananas	100g	Pears	100g
Oil		Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g
Afternoon Snack (Pre-K Only)		Dimsum	Biscuits	flour15g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	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 569k, Protein 28g (high quality protein 17g), fat : 26% of total calories, Vitamin A 421ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 38mg,vitamin E 6.8mg, vitamin pp8.2mg, calcium 434mg,sodium 206mg, potassium 1027mg, magnesium 98mg,iron 8.3mg,zinc 4.6mg,phosphorus 457mg, 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.

## 深外国际部营养食谱

10/12/2018-14/12/2018

### 中班至二年级

种类	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
<b>早课间餐</b>	<b>牛奶</b>	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
	<b>点心</b>	牛油餐包	面粉20克	抹茶蛋糕	面粉20克	椰蓉面包	面粉20克 椰蓉5克	纸杯蛋糕	面粉20克 豆沙5克	玉米棒	玉米50克
	<b>水果</b>	苹果	50克	雪梨	50克	橙子	50克	皇帝蕉	50克	皇帝蕉	50克
<b>中式套餐 (默认)</b>	<b>主食</b>	杂豆饭	稻米40克 杂豆25克	红薯饭	红薯100克 稻米40克	西式炒饭	稻米40克 什豆25克	稻米饭	稻米60克	燕麦饭	稻米40克 燕麦25克
	<b>主菜 (3份中式、1份西式)</b>	西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干15克	三杯鸭	鸭肉23克	姜葱白切鸡	鸡25克	萝卜焖牛腩	萝卜33克 牛腩10克	客家焖猪肉	酸菜10克 猪肉10克
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒麦菜	麦菜80克	清炒小白菜	小白菜80克	上汤菠菜	菠菜80克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	熟水蛋	鸡蛋30克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋25克	红烧狮子头	猪肉20克 冬菇10克	菜圃煎鸡蛋	菜脯10克 鸡蛋14克
		芝士焗猪扒	猪扒20克	烤杂菇	杏鲍菇10克 鲜蘑10克	家常豆腐	冬菇30克 豆腐30克	五彩土豆泥	土豆100克	美式鸡肉串	鸡胸肉35克
	<b>汤</b>	茶树菇龙骨汤	100毫升	凉瓜黄豆龙骨汤	100毫升	红萝卜粟米骨头汤	100毫升	冬瓜薏米骨头汤	100毫升	淮山黄豆骨头汤	100克
	<b>水果</b>	雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克	苹果	50克	哈密瓜	40克
		圣女果	40克	香蕉	40克	圣女果	40克	香蕉	50克	圣女果	40克
	<b>油</b>	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
	<b>西式套餐</b>	<b>主食</b>	五彩土豆泥	土豆35克	燕麦面包	面粉35克	芝士烤土豆	土豆45克	西式拌饭	稻米45克	燕麦面包
<b>主菜 (3份西式、1份中式)</b>		西兰花	西兰花50克	墨西哥玉米片	玉米片35克	波士顿脆皮肠	脆皮肠35克	香煎多春鱼	多春鱼35克	美式鸡肉串	鸡胸肉35克
		深海龙力鱼	龙力鱼45克	黑椒牛柳	牛肉45克	吉列猪扒	猪肉35克	孜然寸骨	排骨34克	西兰花	西兰花50克
		黑椒意粉	意粉35克	肉酱通心粉	肉酱15克 意粉35克	法式白汁螺丝粉	螺蛳粉45克	蒜香法棍	面粉15克	金不换意粉	罗勒10克 意粉40克
		盐水菜心	菜心50克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒麦菜	麦菜50克	清炒小白菜	小白菜50克	上汤菠菜	菠菜45克
<b>汤</b>		忌廉汤	50毫升	南瓜浓汤	50毫升	紫菜汤	50毫升	意大利蔬菜汤	50毫升	牛尾汤	50毫升
<b>水果</b>		甜橙	100克	苹果	100克	甜橙	100克	苹果	100克	圣女果	100克
	杨桃	100克	香蕉	100克	杨桃	100克	香蕉	100克	雪梨	100克	
<b>油</b>	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	
<b>午课间餐 (仅供中班)</b>	<b>主食</b>	动物饼干	面粉15克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	椰饼	鸡蛋10克 面粉20克	紫薯饼干	紫薯10克 面粉20克	字母饼干	面粉20克
	<b>水果</b>	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，钠360mg，钾480mg，镁64mg，铁4mg，锌2.2mg，硒140mg，铜12mg。

**本周食谱营养分析：**能量569千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白17克，脂肪占总热量的26%，维生素A421ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C38mg，维生素E6.8mg，维生素PP8.2mg，钙434mg，钠206mg，钾1027mg，镁98mg，铁8.3mg，锌4.6mg，硒4.57mg，铜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。

# SWIS MENU

10/12/2018-14/12/2018

Grade 3 to 12 / Staff

Category	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml
	Dimsum	Butter bread flour20g	Matcha cake flour20g	Coconut bread flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes flour20g red bean paste5g	Steamed corn corn50g				
	Fruit	Apples 50g	Pears 50g	Oranges 50g	Bananas 50g	Bananas 50g				
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Millet congee millet25g	Black rice porridge black rice25g	Porridge with mixed beans rice and beans25g	Mung bean porridge rice20g mung bean5g	Oatmeal porridge rice20g oats5g				
		Steamed rice rice40g	Steamed rice rice40g	Steamed rice rice40g	Steamed rice rice40g	Steamed rice rice40g				
		Steamed taros taro100g	Steamed sweet potatoes sweet potato100g	Chinese yam Chinese yam100g	Steamed corn corn200g	Baked potato potato100g				
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Boiled broccoli broccoli80g	Pot-cooked duck duck24g	Steamed chicken chicken21g	Stewed beef brisket with carrots radish30g beef brisket10g	Hakka style pork stew pickled cabbage5g pork10g				
		Spicy chicken chicken23g onion10g pepper10g	Stir-fried pork with pepper green pepper30g lean pork10g	Braised spicy tofu tofu50g	Braised shrimp with winter melon dry shrimp10g winter melon30g	Steamed fish grass carp19g				
		Braised tofu with pork sauce tofu50g pork10g	Stir-fried celery and tofu celery20g dry tofu20g	Stir-fried cauliflower cauliflower30g garlic10g	Stir-fried string beans string bean50g	Steamed pumpkin pumpkin30g				
		Scrambled egg with tomatoes tomato30g egg14g	Chinese steamed egg egg14g	Stir-fried egg and leek sprout leak sprout30g egg14g	Braised pork meatballs in brown sauce pork10g mushroom10g	Pan-fried egg with diced vegetable dry cabbage5g egg14g				
		Boiled flowering cabbage Chinese flowering cabbage80g	Spinach in broth spinach80g	Stir-fried lettuce lettuce80g	Stir-fried Chinese cabbage Chinese cabbage80g	Spinach in broth spinach80g				
		Spaghetti with black pepper sauce spaghetti10g	Macaroni with pork sauce pork sauce10g spaghetti10g	Fusilli pasta with French cream sauce fusilli pasta10g	Mashed potatoes potato100g	Braised beef with curry curry10g beef10g				
		Fried sole fish fillet sole fish10g	Black pepper beef beef10g	Pork chop pork10g	Braised pork ribs pork rib14g	Spaghetti with basil basil10g spaghetti10g				
		Braised pork chop with cheese pork10g	Corn tortilla chips corn chip10g	Roast sausage pork sausage4g	Pan-fried fish Shishamo fish18g	Chicken skewer chicken breast10g				
	Soup	Cream soup 50ml	Pumpkin soup 50ml	Seaweed soup 50ml	Italian vegetable soup 50ml	Oxtail soup 50ml				
		Pork bone soup with mushroom 50ml	Fish and tofu soup 50ml	Pork bone soup with carrots and corn 50ml	Pork bone soup with winter melon and beans 50ml	Pork bone soup with soybean and Chinese yam 50ml				
	Fruit	Oranges 100g	Apples 100g	Oranges 100g	Apples 100g	Apples 100g				
		Star fruit 100g	Bananas 100g	Star fruit 100g	Bananas 100g	Bananas 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 853, Protein 28g (high quality protein 21g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 427ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56mg, vitamin E 7.4mg, vitamin pp5.6mg, calcium 429mg, sodium 344mg, potassium 1109mg, magnesium 124mg, iron 5.8mg, zinc 5.4mg, phosphorus 566mg, 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

10/12/2018-14/12/2018

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	牛油餐包	面粉20克	抹茶蛋糕	面粉20克	椰蓉面包	面粉20克椰蓉5克	纸杯蛋糕	面粉20克 豆沙5克	玉米棒	玉米50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	小米粥	小米25克	黑米粥	黑米25克	八宝粥	八宝米25克	绿豆粥	香米20克 绿豆5克	燕麦粥	香米20克 燕麦5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	泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克
		芋头	芋头100克	红薯	红薯100克	淮山	淮山100克	蒸玉米	鲜玉米棒200克	烤土豆	土豆100克
	主菜 (5份中式、3份西式)	西兰花	西兰花80克	三杯鸭	鸭24克	姜葱白切鸡	鸡21克	萝卜焖牛腩	萝卜30克 牛腩10克	客家焖猪肉	酸菜5克 猪肉10克
		辣子鸡	鸡23克 洋葱10克 辣椒10克	农家小炒肉	青椒30克 猪瘦肉10克	麻婆豆腐	豆腐50克	虾米冬瓜	虾米10克 冬瓜30克	剁椒蒸鱼	草鱼19克
		客家酿豆腐	水豆腐50克 猪肉10克	芹菜香干	芹菜20克 香干20克	蒜苗花菜	花菜30克 蒜苗10克	干煸豆角	豆角50克	蒜泥南瓜	南瓜30克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	蒸水蛋	鸡蛋14克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋14克	红烧狮子头	猪肉10克 冬菇10克	菜圃煎鸡蛋	菜干5克 鸡蛋14克
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒麦菜	麦菜80克	清炒小白菜	小白菜80克	上汤菠菜	菠菜80克
		黑椒意粉	意粉10克	肉酱通心粉	肉酱10克 意粉10克	法式白汁螺丝粉	螺蛳粉10克	土豆泥	土豆100克	咖喱牛肉	咖喱10克 牛肉10克
		深海龙力鱼	龙力鱼10克	黑椒牛柳	牛肉10克	吉列猪扒	猪肉10克	孜然寸骨	排骨14克	金不换意粉	罗勒10克 意粉10克
		芝士焗猪扒	猪肉10克	墨西哥玉米片	玉米片10克	波士顿脆皮肠	脆皮肠4克	香煎多春鱼	多春鱼18克	美式鸡肉串	鸡胸肉10克
	汤	忌廉汤	50毫升	南瓜浓汤	50毫升	紫菜汤	50毫升	意大利蔬菜汤	50毫升	牛尾汤	50毫升
		茶树菇龙骨汤	50毫升	鱼头豆腐汤	50毫升	红萝卜粟米骨头汤	50毫升	冬瓜薏米骨头汤	50毫升	淮山黄豆骨头汤	50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300ml以上,该食谱中的课间餐300ml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20g,动物及大豆蛋白7~10g,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853千卡,蛋白质28g,动物及大豆蛋白21g,脂肪占总热量的28%,维生素A427ugRE,维生素B1为0.6mg,维生素B2为0.8mg,维生素C56mg,维生素E7.4mg,维生素PP5.6mg,钙429mg,钠344mg,钾1109mg,镁124mg,铁5.8mg,锌5.4mg,磷566mg,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27g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。