

## SWIS MENU

17/12/18-19/12/18

Pre-K to Grade 2

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday	Friday
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml		
	Dimsum	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g		
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	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		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach80g		
		Braised tofu with pork sauce	pork10g tofu30g	Roast chicken	chicken43g	Braised pork in brown sauce	pork10g		
		Braised aubergine in brown sauce	aubergine50g	Braised tofu in brown sauce	tofu skin20g	Stir-fried Chinese yam, mushroom and dry tofu	Chinese yam20g mushroom20g dry tofu15g		
		Beef pie	tomato sauce10g beef20g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash25g beef10g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast20g		
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Chicken soup with radish	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml		
	Fruit	Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g		
		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g		
	Oil	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g		
	Lunch Western Set*	Staple food	Cheese bread	flour10g	Oatmeal buns	oats20g flour20g	Sweet potato buns	sweet potato50g flour20g	
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	Roast chicken	chicken43g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti40g		
		Beef pie	tomato sauce10g beef10g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash25g beef10g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast35g		
		Spaghetti with cheese	spaghetti45g	Mashed potatoes with bacon	bacon10g potato30g	Pan-fried egg roll	egg35g		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach45g		
Soup		Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml		
Fruit		Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g		
Fruit		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g		
Oil		Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g		
Afternoon Snack (Pre-K Only)	Dimsum	Milk biscuits	flour15g	Chocolate cookies	flour10g cocoa powder5g	Coconut tarts	egg10g flour20g		
	Fruit	Mandarin oranges	50g	Mandarin oranges	50g	Apples	50g		
							Holiday	Holiday	

\* 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 563k, Protein 28g (high quality protein 17g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 475ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 36mg,vitamin E 6.0mg, vitamin pp8.1mg, calcium 438mg,sodium 219mg, potassium 1010mg, magnesium 87mg,iron 7.9mg,zinc 4.0mg,phosphorus 451mg, selenium 17mg.

**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

17/12/18-19/12/18

### 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					
	点心	枣泥蛋糕	面粉20克	法式面包	面粉20克	发糕	面粉20克					
	水果	苹果	50克	雪梨	50克	橙子	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					
		清炒奶白菜	白菜80克	清炒油麦菜	麦菜80克	上汤皇帝菜	皇帝菜80克					
		肉末豆腐	猪肉10克 豆腐30克	奥尔良烤鸡	鸡肉43克	毛家红烧肉	猪肉10克					
		酱烧茄子	茄子50克	豉汁千张	千张20克	淮山黑木耳炒豆干	淮山20克 木耳20克 豆干15克					
		西式牛肉饼	茄酱10克 牛肉20克	西葫芦牛肉松	西葫芦25克 牛肉10克	鲜橙鸭胸肉	鸭胸肉20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					
	水果	雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克					
		圣女果	40克	香蕉	40克	圣女果	40克					
	油	植物油	4克	植物油	4克	植物油	4克					
	西式套餐*	主食	芝士面包	面粉10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				
主菜 (3份西式、1份中式)			柠檬汁西兰花	西兰花50克	奥尔良烤鸡	鸡肉43克	肉路意面	肉松10克 意粉40克				
			西式牛肉饼	茄酱10克 牛肉10克	西葫芦牛肉松	西葫芦25克 牛肉10克	鲜橙鸭胸肉	鸭胸肉35克				
			芝士焗意面	意面45克	培根土豆泥	培根10克 土豆30克	罗勒鸡蛋卷	鸡蛋35克				
			清炒奶白菜	白菜50克	清炒油麦菜	麦菜50克	上汤皇帝菜	皇帝菜45克				
汤		忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	紫菜汤	100毫升					
水果		雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克					
		圣女果	40克	香蕉	40克	圣女果	40克					
油		菜籽油	4克	菜籽油	4克	菜籽油	4克					
午课间餐 (仅供中班)		主食	动物饼干	面粉15克	可可饼	面粉10克 可可粉5克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克				
	水果	柑橘	50克	橘子	50克	苹果	50克					

假期

假期

\* 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。

**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563千卡，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A475ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.6mg，维生素C36mg，维生素E6.0mg，维生素PP8.1mg，钙438mg，钠219mg，钾1010mg，镁87mg，铁7.9mg，锌4.0mg，磷451mg，硒17mg。

**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

17/12/18-19/12/18

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday	Friday
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml		
	Dimsum	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g		
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g		
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Cheese bread	flour10g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice50g		
		Steamed rice	rice50g	Oatmeal buns	oats10g flour10g	Sweet potato buns	sweet potato50g flour20g		
		Steamed taros	taro 100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g		
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Braised pork in brown sauce	pork10g	Braised bitter melon with pork stuffing	bitter melon30g pork10g	Braised pork in brown sauce	pork10g		
		Steamed scallops	scallop40g	Pickled fish	Asian fish18g	Steamed fish	sea bass21g		
		Pan-fried tofu	dry tofu20g	Braised winter melon	winter melon50g	Stir-fried celery and tofu	celery30g dry tofu20g		
		Braised aubergine in brown sauce	aubergine50g	Braised tofu in brown sauce	tofu skin20g	Stir-fried mushroom and Chinese yam	Chinese yam30g mushroom30g		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach80g		
		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	Roast chicken	chicken 21g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti10g		
		Beef pie	tomato sauce10g beef10g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash30g beef10g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast10g		
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Pan-fried egg roll	egg24g		
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml		
		Pork bone soup with mushroom	100ml	Mushroom and pork soup	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml		
	Fruit	Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g		
		Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	100g		
								Holiday	Holiday

**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 743, Protein 28g (high quality protein 22g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 454ugRE, vitamin B1 0.3mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56mg, vitamin E 7.0mg, vitamin pp4.3mg, calcium 427mg, sodium 368mg, potassium 1166mg, magnesium 121mg, iron 5.1mg, zinc 4.9mg, phosphorus 574mg, selenium20mg.

**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

17/12/18-19/12/18

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	
<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				
	<b>点心</b>	枣泥蛋糕	面粉20克	法式面包	面粉20克	发糕	面粉20克				
	<b>水果</b>	苹果	50克	雪梨	50克	橙子	50克				
<b>午餐</b>	<b>主食</b>	芝士面包	面粉10克	泰国香米饭	香米50克	泰国香米饭	香米50克				
		泰国香米饭	香米50克	燕麦面包	燕麦10克 面粉10克	紫薯面包	紫薯50克 面粉20克				
		芋头	芋头100克	红薯	红薯100克	八宝粥	八宝米25克				
	<b>主菜 (5份中式、3份西式)</b>	蜜汁叉烧	猪肉10克	客家酿凉瓜	凉瓜30克 猪肉10克	毛家红烧肉	猪肉10克				
		粉丝蒸扇贝	扇贝40克	老干妈腌鱼	草鱼18克	清蒸鲈鱼	鲈鱼21克				
		堆煎豆干	豆干20克	红烧冬瓜	冬瓜50克	芹菜香干	芹菜30克 香干20克				
		酱烧茄子	茄子50克	豉汁千张	千张20克	清炒淮山黑木耳	淮山30克 木耳30克		假期		假期
		清炒奶白菜	白菜80克	清炒油麦菜	麦菜80克	上汤皇帝菜	皇帝菜80克				
		柠檬汁西兰花	西兰花50克	奥尔良烤鸡	鸡21克	肉酱意面	肉松10克 意粉10克				
		西式牛肉饼	茄酱10克 牛肉10克	西葫芦牛肉松	西葫芦30克 牛肉10克	鲜橙鸭胸肉	鸭胸肉10克				
		芝士焗意面	意面10克	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	罗勒鸡蛋卷	鸡蛋24克				
	<b>汤</b>	忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	紫菜汤	100毫升				
		茶树菇龙骨汤	100毫升	平菇肉片汤	100毫升	红萝卜粟米骨头汤	100毫升				
	<b>水果</b>	甜橙	100克	苹果	100克	甜橙	100克				
		香蕉	100克	哈密瓜	100克	火龙果	100克				
杨桃		100克	香蕉	100克	杨桃	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743千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白22克，脂肪占总热量的28%，维生素A454ugRE，维生素B1为0.3mg，维生素B2为0.8mg，维生素C56mg，维生素E7.0mg，维生素PP4.3mg，钙427mg，钠368mg，钾1166mg，镁121mg，铁5.1mg，锌4.9mg，磷574mg，硒20mg。

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。