

SWIS MENU

28/01/2019-31/01/2019

Pre-K to Grade 2

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	CNY Holiday
	Dimsum	Butter bread	flour20g	Matcha cake	flour20g	Coconut bread	flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes	flour20g red bean paste5g	
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Steamed rice with beans	rice40g beans25g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice40g	Sandwiches		Steamed rice	rice60g	
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g,dry tofu15g	Pot-cooked duck	duck23g			Stewed beef brisket with carrots	radish33g beef brisket10g	
		Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g			Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	
		Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg14g	Chinese steamed egg	egg30g			Braised pork meatballs in brown sauce	pork 20g mushroom10g	
		Braised pork chop	pork chop20g	Roast mushrooms	mushrooms 20g			Mashed potatoes	potato100g	
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Pork bone soup with soybean and bitter melon	100ml			Pork bone soup with winter melon and beans	100ml	
	Fruit	Pears	40g	Apples	30g			Apples	50g	
		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g			Bananas	50g	
	Oil	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g			Vegetable oil	4g	
	Lunch Western Set*	Staple food	Mashed potatoes	potato35g	Oatmeal buns			flour35g	Sandwiches	
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli	broccoli50g	Corn tortilla chips	corn chip35g	Pan-fried fish	Shishamo fish35g			
		Fried fish fillet	sole fish45g	Black pepper beef	beef45g	Braised pork ribs	pork rib34g			
		Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti35g	Macaroni with pork sauce	pork sauce15g spaghetti35g	Garlic baguettes	flour15g			
		Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage50g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g			
Soup		Cream soup	50ml	Pumpkin soup	50ml	Italian vegetable soup	50ml			
Fruit		Oranges	100g	Apples	100g	Apples	100g			
Fruit		Star fruit	100g	Bananas	100g	Bananas	100g			
Oil		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		
	Fruit	Mandarin oranges	50g	Mandarin oranges	50g	Apples	50g	Dragon fruit	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

28/01/2019-31/01/2019

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	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
	水果	苹果	50克	雪梨	50克	橙子	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	三明治	稻米饭	稻米60克	春节假期
	主菜 (3份中式、1份西式)	西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干15克	三杯鸭	鸭肉23克		萝卜焖牛腩	萝卜33克 牛腩10克	
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克		清炒小白菜	小白菜80克	
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	蒸水蛋	鸡蛋30克		红烧狮子头	猪肉20克 冬菇10克	
		芝士焗猪扒	猪扒20克	烤杂菇	杏鲍菇10克 鲜蘑10克		五彩土豆泥	土豆100克	
		汤	茶树菇龙骨汤	100毫升	凉瓜黄豆龙骨汤		100毫升	冬瓜薏米骨头汤	
	水果	雪梨	40克	苹果	30克		苹果	50克	
		圣女果	40克	香蕉	40克		香蕉	50克	
	油	植物油	4克	植物油	4克		植物油	4克	
		西式套餐	五彩土豆泥	土豆35克	燕麦面包		面粉35克	西式拌饭	
主菜 (3份西式、1份中式)	西兰花	西兰花50克	墨西哥玉米片	玉米片35克	香煎多春鱼	多春鱼35克			
	深海龙力鱼	龙力鱼45克	黑椒牛柳	牛肉45克	孜然寸骨	排骨34克			
	黑椒意粉	意粉35克	肉酱通心粉	肉酱15克 意粉35克	蒜香法棍	面粉15克			
	盐水菜心	菜心50克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒小白菜	小白菜50克			
	汤	忌廉汤	50毫升	南瓜浓汤	50毫升	意大利蔬菜汤	50毫升		
水果	甜橙	100克	苹果	100克	苹果	100克			
	杨桃	100克	香蕉	100克	香蕉	100克			
油	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	可可饼	面粉10克 可可粉5克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	紫薯饼干
水果		柑橘	50克	橘子	50克	苹果	50克	火龙果	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，碘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，碘457mg，硒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

28/01/2019-31/01/2019

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	CNY Holiday
	Dimsum	Butter bread	flour20g	Matcha cake	flour20g	Coconut bread	flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes	flour20g red bean paste5g	
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	
Staple food	Millet congee	millet25g	Black rice porridge	black rice25g	Sandwiches			Mung bean porridge	rice20g mung bean5g	
	Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g				Steamed rice	rice40g	
	Steamed taros	taro100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g				Steamed corn	corn200g	
Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Boiled broccoli	broccoli80g	Pot-cooked duck	duck24g				Stewed beef brisket with carrots	radish30g beef brisket10g	
	Spicy chicken	chicken23g onion10g pepper10g	Stir-fried pork with pepper	green pepper30g lean pork10g				Braised shrimp with winter melon	dry shrimp10g winter melon30g	
	Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g	Stir-fried celery and tofu	celery20g dry tofu20g				Stir-fried string beans	string bean50g	
	Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg14g	Chinese steamed egg	egg14g				Braised pork meatballs in brown sauce	pork10g mushroom10g	
	Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g				Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	
	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti10g	Macaroni with pork sauce	pork sauce10g spaghetti10g				Mashed potatoes	potato100g	
	Fried sole fish fillet	sole fish10g	Black pepper beef	beef10g				Braised pork ribs	pork rib14g	
	Braised pork chop with cheese	pork10g	Corn tortilla chips	corn chip10g	Pan-fried fish	Shishamo fish18g				
Soup	Cream soup	50ml	Pumpkin soup	50ml	Italian vegetable soup	50ml				
	Pork bone soup with mushroom	50ml	Fish and tofu soup	50ml	Pork bone soup with winter melon and beans	50ml				
Fruit	Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g		
	Banana	100g	Cantaloupe melon	100g	Dragon fruit	100g	Cherry tomatoes	100g		
	Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	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, selenium 16.6mg.

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, selenium 28mg.

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

28/01/2019-31/01/2019

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	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	椰蓉面包 面粉20克	椰蓉面包 面粉20克	椰蓉面包 面粉20克	椰蓉面包 面粉20克	
	水果	苹果 50克	雪梨 50克	雪梨 50克	雪梨 50克	橙子 50克	橙子 50克	橙子 50克	
午餐	主食	小米粥	小米25克	黑米粥	黑米25克	三明治	绿豆粥	小米20克 绿豆5克	春节假期
		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		蒸玉米	鲜玉米棒200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		萝卜焖牛腩	萝卜30克 牛腩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		虾米冬瓜	虾米10克 冬瓜30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		干煸豆角	豆角50克	
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	蒸水蛋	鸡蛋14克		红烧狮子头	猪肉10克 冬菇10克	
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克		清炒小白菜	小白菜80克	
		黑椒意粉	意粉10克	肉酱通心粉	肉酱10克 意粉10克		土豆泥	土豆100克	
		深海龙力鱼	龙力鱼10克	黑椒牛柳	牛肉10克		孜然寸骨	排骨14克	
		芝士焗猪扒	猪肉10克	墨西哥玉米片	玉米片10克		香煎多春鱼	多春鱼18克	
		汤	忌廉汤	50毫升	南瓜浓汤		50毫升	意大利蔬菜汤	
	茶树菇龙骨汤		50毫升	鱼头豆腐汤	50毫升		冬瓜薏米骨头汤	50毫升	
	甜橙		100克	苹果	100克		苹果	100克	
	水果	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	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。