

SWIS MENU

25/03/2019-29/03/2019

Pre-K to Grade 2

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml
	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	rice75g beans30g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato32g rice100g	Fried rice	rice75g beans30g	Steamed rice	rice100g	Steamed rice with beans	rice75g, oats30g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Peking roast duck	duck15g	Steamed salted chicken	chicken6g	Pan-fried egg	egg 18g	Hakka style pork stew	pickled cabbage10g pork 15g
		Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg6g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g
		Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g,dry tofu10g	Chinese steamed egg	egg12g	Stir-fried egg and leek sprout	leek sprout30g egg12g	Braised pork meatballs in brown sauce	pork 10g mushroom10g	Stir-fried stem lettuce	stem lettuce 25g
		Fried fish fillet	sole fish19g	Roast mushrooms and sweet peppers	mushrooms10g sweet pepper10g	Braised tofu with mushroom	mushroom30g tofu30g	Mashed potatoes	potato20g	Chicken nuggets	chicken breast 15g
	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	potato45g	Western style mixed rice	rice45g	Cereal bread
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli	broccoli50g	Mango mousse cake	mango20g flour10g	Roast sausage	pork sausage35g	Pan-fried fish	mackerel fish18g	Chicken nuggets	chicken breast 35g
		Fried fish fillet	sole fish45g	Black pepper beef	beef45g	Pork chop	pork 35g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken34g	Stir-fried broccoli	broccoli 50g
		Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti35g	Macaroni with pork sauce	pork sauce15g spaghetti35g	Fusilli pasta with French cream sauce	fusilli pasta20g	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	flour20g
	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 (weekly): 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. Suggested daily milk intake per student: 300ml.

Nutrition facts for school lunch this week (Chinese sets in the menu): Calories 574k, Protein 15.8g (animal and soy protein6g), fat : 24% of total calories. Vitamin A 417ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 1.0mg, vitamin C 46.2mg,vitamin E 2.6mg, vitamin pp3.7mg, calcium 426mg,sodium 119mg, potassium 539.6mg, magnesium 89.6mg,iron 6.1mg,zinc 2.8mg,phosphorus 229mg, selenium 8.7mg.

Food nutrition evaluation this week: calories = 553k (standard intake); protein > 13g (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

25/03/2019-29/03/2019

中班至二年级

种类	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐间餐	牛奶	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300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
中式套餐 (默认)	主食	杂豆饭	稻米75克 杂豆30克	红薯饭	红薯32克 稻米100克	西式炒饭	稻米75克 什豆30克	稻米饭	稻米100克	杂粮饭	稻米75克 杂豆30克
	主菜 (3份中式、1份西式)	盐水菜心	菜心80克	北京烤鸭	鸭肉15克	盐焗鸡	鸡6克	香煎草鸡蛋	鸡蛋18克	客家焖猪肉	酸菜10克 猪肉15克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋6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
		西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干10克	蒸水蛋	鸡蛋12克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋12克	红烧狮子头	猪肉10克 冬菇10克	清炒莴笋丝	莴笋25克
	茄汁鳕鱼扒	龙力鱼19克	BBQ杂蔬	杏胡椒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20克	美式鸡米花	鸡胸肉15克	
	汤	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
	水果	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
	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
	西式套餐	主食	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	黑麦面包
主菜 (3份西式、1份中式)		西兰花	西兰花50克	芒果慕斯	芒果25克 面粉10克	波士顿脆皮肠	脆皮肠35克	香煎马鲛鱼	马鲛鱼18克	美式鸡米花	鸡胸肉35克
		茄汁鳕鱼扒	龙力鱼45克	黑椒牛柳	牛肉45克	吉列猪扒	猪肉35克	黑椒鸡扒	鸡肉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	法式白汁蝴蝶面	蝴蝶面20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	
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
水果		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	
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	
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	紫薯饼干	紫薯10克 面粉20克	字母饼干	面粉20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。3、此食谱只评价分析中式套餐。

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。

本膳食营养评价分析：能量574千卡，蛋白质15.8克，动物及大豆蛋白6克，脂肪占总热量的24%，维生素A417ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为1.0mg，维生素C46.2mg，维生素E2.8mg，维生素PP3.7mg，钙426mg，钠119mg，钾539.6mg，镁89.6mg，铁6.1mg，锌2.8mg，硒229mg，碘8.7mg。

本膳食营养评价：午餐的能量与553千卡接近，蛋白质达13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

25/03/2019-29/03/2019

Grade 3 to 12 / Staff

Category	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		
Morning Snack	Milk	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	Milk 300ml	
	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	Bananas 50g				
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Millet congee millet25g	Black rice porridge black rice44g	Porridge with mixed beans rice and beans49g	Mung bean porridge rice20g mung bean2g	Oatmeal porridge rice18g oats5g					
		Steamed rice rice38g	Steamed rice rice47g	Steamed rice rice63g	Steamed rice rice30g	Steamed rice rice50g					
		Steamed taros taro200g	Steamed sweet potatoes sweet potato211g	Steamed Chinese yam Chinese yam100g	Steamed corn corn60g	Baked potato potato110g					
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Roasted chicken with fermented soybean sauce chicken6g	Peking roast duck duck5g	Steamed salted chicken chicken6g	Pan-fried egg egg27g	Hakka style pork stew pickled cabbage10g pork35g					
		Boiled lettuce lettuce80g	Spinach in broth spinach60g	Spinach in broth spinach40g	Stir-fried Chinese cabbage Chinese cabbage110g	Amaranth in broth amaranth 87g					
		Scrambled egg with tomatoes tomato30g egg12g	Chinese steamed egg egg12g	Stir-fried Chinese leek sprout and egg Chinese leek sprout30g egg12g	Braised pork meatballs in brown sauce pork7g mushroom10g	Stir-fried stem lettuce stem lettuce 25g					
		Stir-fried bean sprouts and dried tofu bean sprouts50g dried tofu15g	Steamed fish bass fish 8g	Braised tofu with mushroom mushroom30g tofu15g	Pork and duck braised in house special soup pork8g duck wing3g	Sweet and sour fish fish4g soybean sprouts8g					
		Stir-fried green bean with corn corn20g green bean20g	Fried Tofu with celery celery 15g tofu 25g	Stir-fried shredded potato garlic10g shredded potato 35g	Braised Japanese tofu with needle mushroom needle mushroom10g Japanese tofu15g	Fried Eggs Stuffed with Pork egg15g pork15g					
		Spaghetti with black pepper sauce spaghetti25g	Macaroni with pork sauce pork sauce5g spaghetti15g	Farfalle with French cream sauce farfalle10g	Mashed potatoes potato110g	Braised beef with curry curry10g beef5g					
		Fried fish fillet cod fish10g	Black pepper beef beef 5g	Pork chop pork38g	Chicken steak with black pepper sauce chicken 3g	Spaghetti with basil basil10g spaghetti50g					
		Braised pork chop with cheese pork10g	Roast vegetables green pepper20g mushroom20g	Roast sausage pork sausage 10g	Pan-fried fish mackerel fish18g	Chicken nuggets chicken breast3g					
		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				
		Bananas 100g	Cantaloupe melon 100g	Dragon fruit 100g	cherry tomato 100g	Mandarin oranges 100g					
		Star fruit 100g	Bananas 100g	Star fruit 100g	Bananas 100g	Bananas 100g					
	Oil	Vegetable oil 10g	Vegetable oil 10g	Vegetable oil 10g	Vegetable oil 10g	Vegetable oil 10g					

Suggested nutrition (weekly): 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 E 2.1mg, vitamin pp4.8mg, calcium 5mg, sodium 427mg, potassium 560mg, magnesium 747mg, iron 6.4mg, zinc 6.1mg, phosphorus 242mg, selenium 16.6mg. Suggested daily milk intake per student: 300ml.

Nutrition facts for school lunch this week (Chinese sets in the menu): Calories 913k, Protein 26g (animal and soy protein9g), fat : 25% of total calories, Vitamin A 524ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 104mg, vitamin E 13.2mg, vitamin pp7.3mg, calcium 528mg, sodium 226.4mg, potassium 1482mg, magnesium 214mg, iron14.1mg, zinc 5.4mg, phosphorus 503mg, selenium 16.5mg.

Food nutrition evaluation this week: calories = 790k (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

25/03/2019-29/03/2019

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		
早餐/午餐	牛奶	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300毫升	晨光特供学生奶 300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44克	八宝粥	八宝米49克	绿豆粥	香米25克 绿豆2克	燕麦粥	香米18克 燕麦5克
		泰国香米饭	稻米38克	泰国香米饭	稻米47克	泰国香米饭	稻米63克	泰国香米饭	稻米30克	泰国香米饭	稻米50克
		芋头	芋头200克	红薯	红薯211克	淮山	淮山100克	蒸玉米	玉米粒60g	烤土豆	土豆110克
	主菜 (5份中式、3份西式)	南乳吊烧鸡	光鸡6克	北京烤鸭	鸭肉5克	盐焗鸡	鸡6克	香煎草鸡蛋	鸡蛋27克	客家焖猪肉	酸菜10克 猪肉35克
		盐水生菜	生菜80克	上汤菠菜	菠菜60克	上汤菠菜	菠菜40克	清炒小白菜	小白菜110克	上汤苋菜	苋菜87克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋12克	蒸水蛋	鸡蛋12克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋12克	雪里红肉末	雪里红15克 肉末10克	清炒莴笋丝	莴笋25克
		西兰花芽炒豆干	西兰花50克 豆干15克	剁椒蒸鱼	鲈鱼8克	家常豆腐	冬菇30克 豆腐15克	卤味拼盘	猪肉8克 鸭腿3克	酸菜鱼	宽鱼4克 豆芽8克
		粟米青豆	粟米20克 青豆20克	芹菜油豆腐	芹菜15克 油豆腐25克	蒜苗土豆丝	蒜苗10克 土豆丝35克	金菇日本豆腐	金菇10克 日本豆腐15克	煎鸡蛋	鸡蛋15克 猪肉15克
		照椒意粉	意粉25克	肉酱通心粉	肉酱5克 意粉15克	法式白汁蝴蝶面	蝴蝶面38克	土豆泥	土豆110克	咖喱牛肉	咖喱10克 牛肉5克
		茄汁鲷鱼扒	鲷鱼9克	黑椒牛柳	牛肉5克	吉列猪扒	猪肉10克	黑椒鸡扒	鸡肉3克	金不换意粉	罗勒10克 意粉50克
		芝士焗猪扒	猪肉10克	BBQ杂蔬	青辣椒20克 鲜蘑菇20克	波士顿脆皮肠	脆皮肠2克	香煎马鲛鱼	马鲛鱼5克	英式鸡米花	鸡胸肉3克
		总嫌汤	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	红萝卜粟米骨汤	50毫升	冬瓜薏米骨汤	50毫升	淮山黄豆骨汤	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
	油	菜籽油	10克	菜籽油	10克	菜籽油	10克	菜籽油	10克	菜籽油	10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。3、此食谱只评价分析中式套餐。

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,钾560mg,钠747mg,镁112mg,铁6.4mg,锌6.1mg,硒242mg,铜16.6mg。

本周食谱营养分析：能量913千卡,蛋白质26g,动物及大豆蛋白8g,脂肪占总热量的25%,维生素A524ugRE,维生素B1为0.6mg,维生素B2为0.8mg,维生素C104mg,维生素E13.2mg,维生素PP7.3mg,钙528mg,钾226.4mg,钠1482mg,镁214mg,铁14.1mg,锌5.4mg,铜503mg,硒16.5mg。

本周食谱营养评价：午餐的能量与790千卡接近,蛋白质达20g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。