

SWIS MENU

15/4/19-19/4/19

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	Honey cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g	Mantou	flour20g	Hard boiled eggs	egg50g
	Fruit	Apples	40g	Pears	40g	Oranges	40g	Bananas	40g	Bananas	40g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Steamed rice with beans	rice40g beans25g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato113g rice83g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice103g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oats25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Shrimp pie	shrimp24g flour10g	Braised chicken	chicken13g	Salted fried chicken	chicken25g	Fish steak	sole fish40g	Swedish meatballs	pork10g
		Stir-fried potato shreds	potato50g	Braised tofu and pig blood	pig blood6g tofu20g	Braised pork with mushroom	pork10g mushroom10g	Stir-fried bamboo shoot	bamboo shoot 50g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower25g preserved pork4g
		Braised aubergine with pork sauce	aubergine50g pork15g	Stir-fried bean sprout and string beans	bean sprout25g string bean25g	Stir-fried Chinese yam and mushroom	Chinese yam25g mushroom15g	Braised tofu	tofu20g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 25g egg12g
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach80g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g	Stir-fried spinach	spinach80g
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Chicken soup with radish	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml	Winter melon and tofu soup	100ml	Pork bone soup with Chinese yam	100g
	Fruit	Pears	40g	Apples	40g	Pears	40g	Apples	40g	Cantaloupe melon	40g
		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g
	Oil	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	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	Buckwheat bread	flour20g	Oatmeal buns
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	Braised beef fillet	beef30g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti10g	Braised potato	potato100g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower30g preserved pork4g
		Shrimp pie	shrimp10g flour10g	Braised chicken	chicken21g	Salted fried chicken	chicken35g	Fish steak	sole fish14g	Swedish meatballs	pork25g
		Spaghetti with cheese	spaghetti20g	Mashed potatoes	potato100g	Pan-fried saury fish	saury fish35g	Braised mushrooms	mushrooms50g	Spaghetti Carbonara	spaghetti10g
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach45g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g	Stir-fried spinach	spinach35g
Soup		Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml	Miso 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	Milk biscuits	flour15g	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Red bean pastry	red bean paste10g flour10g
	Fruit	Mandarin oranges	50g	Mandarin oranges	50g	Apples	50g	Dragon fruit	50g	Bananas	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 712k, Protein 28g (animal and soy protein17g), fat : 27% of total calories, Vitamin A 328ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 54mg, vitamin E 7.4mg, vitamin pp4.8mg, calcium 455mg, sodium 248mg, potassium 1046mg, magnesium 143mg, iron 7.8 mg, zinc 4.0mg, phosphorus 496.6mg, selenium 15.4mg.

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

15/4/19-19/4/19

中班至二年级

种类		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早课用餐	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
	点心	蜂巢蛋糕	面粉15克	法式面包	面粉20克	花卷	面粉20克	杂粮馒头	面粉20克	盐水蛋	鸡蛋50克
	水果	苹果	40克	雪梨	40克	橙子	40克	皇帝蕉	40克	皇帝蕉	40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113克 稻米83克	扬州炒饭	稻米40克 什豆25克	糯米饭	稻米103克	燕麦饭	稻米40克 燕麦25克
	主菜 (3份中式、1份西式)	玉米虾排	面粉10克 虾24克	卡真粉焗鸡	鸡13克	盐酥鸡	鸡肉25克	龙力鱼	鱼肉40克	瑞士肉丸	猪肉10克
		蒜苗土豆丝	土豆50克	红白豆腐	猪红6克 豆腐20克	黄豆木耳红烧肉	木耳10克 猪肉10克	干煸茭白	茭白50克	菜花炒腊味	菜花25克 腊肉4克
		肉酱扒茄子	茄子50克 肉末15克	芽菜豆角	芽菜25克 豆角25克	芹菜木耳淮山	淮山25克 木耳15克	孜然豆腐	豆腐20克	番茄炒鸡蛋	番茄25克 鸡蛋12克
	汤	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	蒜蓉上海青	上海青80克	清炒菠菜	菠菜80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	冬瓜豆腐汤	100毫升	淮山骨头汤	100毫升
	水果	雪梨	40克	苹果	40克	雪梨	40克	苹果	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
	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	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	荞麦面包	面粉20克	燕麦面包
主菜 (3份西式、1份中式)		柠檬汁西兰花	西兰花50克	黑椒牛柳丝	牛肉30克	肉酱意面	肉松10克 意粉10克	芝士焗土豆	土豆100克	菜花炒腊味	菜花30克 腊肉4克
		玉米虾排	面粉10克 虾10克	卡真粉焗鸡	鸡21克	盐酥鸡	鸡肉35克	龙力鱼	鱼肉14克	瑞士肉丸	猪肉25克
		芝士焗意面	意面20克	土豆泥	土豆100克	香煎秋刀鱼	秋刀鱼35克	焗培根时蔬	杂菇50克	白汁宽意面	意面10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	蒜蓉上海青	上海青50克	清炒菠菜	菠菜35克
汤		忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	紫菜汤	100毫升	意大利蔬菜汤	100毫升	日式味噌汤	100毫升
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	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	
午课用餐 (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	豆沙酥	豆沙10克 面粉10克
	水果	柑橘	50克	橘子	50克	苹果	50克	火龙果	50克	香蕉	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，请联系后勤部骆老师 (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，磷140mg，硒12mg。

本周食谱营养分析：能量712千卡，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A328ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C54mg，维生素E7.4mg，维生素P4.8mg，钙455mg，钠248mg，钾1046mg，镁143mg，铁7.82mg，锌4.0mg，磷496.6mg，硒15.4mg。

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

15/4/19-19/4/19

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml	Milk	300ml
	Dimsum	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g	Honey bread	flour25g	Hard boiled eggs	egg50g
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Cheese bread	flour10g	Steamed rice	rice31g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice50g
		Steamed rice	rice50g	Oatmeal buns	oats25g flour10g	Sweet potato buns	sweet potato99g flour10g	Baked sweet potatoes	sweet potato99g	Roast Chinese yam	Chinese yam93g
		Steamed taros	taro 199g	Steamed sweet potatoes	sweet potato129g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Buckwheat bread	flour30g	Porridge with mixed beans	rice and beans19g
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Roast pork in brown sauce	pork30g	Stewed fish	sea bass12g	Stir-fried celery and tofu	Celery25g dry tofu15g	Braised chicken in soy sauce	chicken 13g	Sweet and sour pork rib	pork rib14g
		Stir-fried potato shreds	potato50g	Braised tofu and pig blood	pig blood5g tofu30g	Braised pork with mushroom	pork35g mushroom29g	Stir-fried bamboo shoot	bamboo shoot 35g	Steamed fish head with chili pepper	fish head8g
		Braised aubergine with pork sauce	aubergine52g pork15g	Braised winter melon	winter melon50g	Stir-fried celery and tofu	celery30g dry tofu20g	Pan-fried tofu	tofu30g	Scrambled egg with tomatoes	tomato 35g egg5g
		Braised pork	pepper20g pork30g	Stir-fried bean sprout and string beans	bean sprout35g string bean35g	Stir-fried Chinese yam and mushroom	Chinese yam25g mushroom15g	Stir-fried pork and carrot shreds	pork39g carrot35g	Stir-fried pork and green pepper	green pepper35g pork20g
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Scrambled egg and pepper	green pepper20g egg17g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g	Stir-fried spinach	spinach80g
		Boiled broccoli	broccoli50g	Braised beef filet	beef8g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach80g	Braised potato	potato100g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower50g preserved pork7g
		Shrimp pie	shrimp24g flour20g	Braised chicken	chicken9g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti25g	Fish steak	sole fish8g	Swedish meatball	pork18g
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes	potato100g	Pan-fried saury fish	saury fish5g	Braised mushrooms	mushrooms50g	Spaghetti carbonara	spaghetti30g
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml	Miso soup	100ml
		Pork bone soup with mushroom	100ml	Mushroom and pork soup	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml	Pork bone soup with winter melon and beans	100ml	Pork bone soup with Chinese yam	100ml
	Fruit	Oranges	50g	Apples	50g	Oranges	100g	Apples	50g	Apples	50g
		Bananas	50g	Cherry tomatoes	100g	Cantaloupe melon	50g	Mandarin orange	50g	Cherry tomatoes	100g
		Star fruit	100g	Bananas	50g	Star fruit	100g	Bananas	100g	Bananas	50g

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 E2.1mg, vitamin pp4.8mg, calcium 5mg, sodium 427mg, potassium 560mg, magnesium 747mg, magnesium 112mg, 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 1009k, Protein 37g (animal and soy protein 20g), fat : 23% of total calories. Vitamin A 526ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 1.0mg, vitamin C 119mg, vitamin E 7mg, vitamin pp8.6mg, calcium 525mg, sodium 319mg, potassium 1718mg, magnesium 217mg, iron 12.2mg, zinc 5.6mg, phosphorus 643.6mg, selenium 15.4mg.

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

15/4/19-19/4/19

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	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	枣泥蛋糕	面粉20克	法式面包	面粉20克	发糕	面粉20克	蜂蜜餐包	面粉25克	茶叶蛋	鸡蛋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	芝士面包	面粉10克	泰国香米饭	香米31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
		泰国香米饭	香米50克	燕麦面包	燕麦25克 面粉10克	紫薯面包	紫薯99克 面粉10克	烤红薯	红薯99克	烤淮山	淮山93克
		芋头	芋头99克	红薯	红薯129克	八宝粥	八宝米25克	荞麦面包	面粉30克	八宝粥	八宝米19克
	主菜 (5份中式、3份西式)	蜜汁叉烧	猪肉30克	豆瓣酱焖鱼	鲈鱼12克	芹菜香干	芹菜25克 香干15克	卤水鸡	鸡肉13克	糖醋排骨	排骨14克
		蒜苗土豆丝	土豆50克	红白豆腐	猪红5克 豆腐30克	黄豆木耳红烧肉	木耳35克 猪肉29克	干煸茭白	茭白35克	剁椒鱼头	鱼头8克
		肉酱扒茄子	茄子52克 肉末15克	芽菜豆角	芽菜35克 豆角35克	芹菜木耳淮山	淮山25克 木耳15克	孜然豆腐	豆腐30克	番茄炒鸡蛋	番茄35克 鸡蛋5克
		回锅肉	辣椒20克 猪肉30克	红焖冬瓜	冬瓜50克	尖椒炒鸡蛋	青椒20克 鸡蛋17克	胡萝卜肉丝	胡萝卜35克 猪肉39克	农家小炒肉	辣椒35克 猪肉20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	蒜蓉上海青	上海青80克	清炒菠菜	菠菜80克
		柠檬汁西兰花	西兰花50克	黑椒牛柳丝	牛肉8克	肉酱意面	肉松10克 意粉25克	芝士焗土豆	土豆100克	菜花炒腊味	菜花50克 腊肉7克
		玉米虾排	面粉20克 虾24克	卡真粉焗鸡	鸡9克	盐酥鸡	鸡肉6克	龙力鱼	鱼肉8克	瑞士肉丸	猪肉18克
		芝士焗意面	意面10克	土豆泥	土豆100克	香煎秋刀鱼	秋刀鱼5克	焗培根时蔬	杂菇50克	白汁宽意面	意面30克
	汤	忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	紫菜汤	100毫升	意大利蔬菜汤	100毫升	日式味噌汤	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	冬瓜薏米骨头汤	100毫升	淮山骨头汤	100毫升
	水果	甜橙	50克	苹果	50克	甜橙	50克	苹果	50克	苹果	50克
		香蕉	50克	圣女果	100克	哈密瓜	50克	橘子	50克	圣女果	100克
		杨桃	100克	香蕉	50克	杨桃	100克	香蕉	50克	香蕉	50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1009千卡，蛋白质37克，动物及大豆蛋白20克，脂肪占总热量的23%，维生素A526ugRE，维生素B1为0.6mg，维生素B2为1.0mg，维生素C119mg，维生素E7mg，维生素PP8.6mg，钙525mg，钠319mg，钾1718mg，镁217mg，铁12.2mg，锌5.6mg，磷643.6mg，硒15.4mg。

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。