

## SWIS MENU

29/4/19-3/5/19

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	Honey cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed buns	flour20g	Steamed bun	flour20g	Boiled eggs	egg50g
	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 potato 100g rice40g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice60g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oats25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Italian chicken skewer	chicken breast20g	Roast asparagus and bacon	asparagus30g bacon4g	Braised duck breast	duck breast20g	Fried fish steak	fish filet20g	Swedish meatballs	pork 10g
		Braised tofu with pork sauce	pork10g tofu30g	Braised tofu with minced pork	tofu30g pork10g	Braised pork and mushroom	pork10g mushroom10g	Stir-fried pea, corn and diced chicken	corn10g pea 20g chicken 10g	Sweet and sour fish	fish 20g
		Stir-fried aubergine and string beans	aubergine50g string beans30g	Chinese steamed egg	egg24g	Stir-fried Chinese yam and lotus root	Chinese yam20g lotus root30g	Braised winter melon with oyster sauce	winter melon50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg14g
	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Stir-fried lettuce	lettuce100g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g	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 and	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	Cheese bread	flour10g	Oatmeal buns	oats20g flour20g	Sweet potato buns	sweet potato50g flour20g	Buckwheat bread	flour20g	multi-grain bread	flour25g
	Main dishes (3 Western and 1 Chinese)	Italian chicken skewer	chicken breast 30g	Roast asparagus and bacon	asparagus25g bacon20g	Braised duck breast	duck breast20g	Fried fish steak	fish filet14g	Swedish meatballs	pork 25g
		Steamed broccoli with lemon sauce	broccoli 50g	New Orlean chicken	chicken 21g	Spaghetti with pork sauce	spaghetti 10g pork floss10g	Braised potato with cheese	potato 100g	Stir-fried cauliflower and preserved pork	cauliflower 30g pork 4g
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Pan-fried egg roll with basil	egg24g	Braised vegetables	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:** 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 541k, Protein 28g (high quality protein 18g), fat : 28% of total calories, Vitamin A 466ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 38mg,vitamin E 5.8mg, vitamin pp8.0mg, calcium 431mg,sodium 209mg, potassium 1018mg, magnesium 89mg,iron 9.1mg,zinc 4.7mg,phosphorus 450mg, selenium 18mg.

**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

29/4/19-3/5/19

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	蜂巢蛋糕	面粉20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	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	稻米饭	稻米60克	燕麦饭	稻米40克 燕麦25克
	主菜 (3份中式、1份西式)	意大利鸡肉串	鸡胸肉20克	BBQ芦笋培根	芦笋30克 培根4克	法式鸭胸肉	鸭胸肉20克	香煎鱼扒	鱼肉20克	瑞士肉丸	猪肉10克
		红烧豆腐	猪肉10克 豆腐30克	客家酿豆腐	豆腐30克 猪肉10克	木耳红烧肉	水发木耳10克 猪肉10克	粟米青豆鸡丁	粟米10克 青豆20克 鸡10克	糖醋鱼	鱼肉20克
		豆角炒茄子	茄子50克, 豆角30克	蒸水蛋	鸡蛋24克	淮山炒莲藕	淮山20克 莲藕30克	耗油冬瓜	冬瓜50克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克
		清炒奶白菜	白菜50克	清炒油麦菜	麦菜100克	上汤皇帝菜	皇帝菜50克	蒜蓉上海青	上海青50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	淮山黄豆骨头汤	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	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	杂粮面包
主菜 (3份西式、1份中式)		意大利鸡肉串	鸡胸肉30克	BBQ芦笋培根	芦笋25克 培根20克	法式鸭胸肉	鸭胸肉20克	香煎鱼扒	鱼肉14克	瑞士肉丸	猪肉25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	芝士焗土豆	土豆100克	菜花炒腊味	菜花30克 腊肉4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	焗时蔬	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	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, 该食谱中餐间餐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541千卡, 蛋白质28克, 动物及大豆蛋白18克, 脂肪占总热量的28%, 维生素A466ugRE, 维生素B1为0.2mg, 维生素B2为0.6mg, 维生素C38mg, 维生素E5.8mg, 维生素PP8.0mg, 钙431mg, 钠209mg, 钾1018mg, 镁89mg, 铁9.1mg, 锌4.7mg, 磷450mg, 硒18mg。

**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

29/4/19-3/5/19

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml
	Dimsum	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g	Honey toast	flour20g	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	rice50g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice50g
		Steamed rice	rice50g	Oatmeal buns	oats10g flour10g	Sweet potato buns	sweet potato50g flour20g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g	Roast Chinese yam	Chinese yam100g
		Steamed taros	taro 100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Buckwheat bread	flour20g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Braised pork and taro	taro30g pork10g	Steamed fish	bass 39g	Roast chicken with preserved tofu sauce	chicken 35g	Braised duck leg in brown sauce	duck leg 18g	Steamed pork rib	pork rib 14g
		Braised tofu in brown sauce	tofu50g pork10g	Braised tofu with pork sauce	pork10g tofu50g	Braised pork and mushroom	pork10g mushroom30g	Stir-fried corn, peas and diced chicken	corn and peas20g chicken10g	Sweet and sour fish	fish10g
		Stir-fried aubergine and string bean	aubergine30g string bean30g	Chinese steamed egg	egg 14g	Stir-fried Chinese yam and lotus root	Chinese yam20g lotus root30g	Braised winter melon with oyster sauce	winter melon50g	Scrambled egg and tomato	tomato30g egg14g
		Spicy chicken	chicken20g pepper16g	Stir-fried pepper and pork	pork10g pepper16g	Scrambled egg and pepper	egg14g green pepper30g	Twice-cooked pork	pork20g pepper30g	Stir-fried tofu and pepper	tofu50g pepper20g
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g	Stir-fried spinach	spinach50g
		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	New Orlean chicken	chicken 23g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti10g	Braised potato with cheese	potato100g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower30g preserved pork4g
		Italian chicken skewer	chicken breast20g	Roast asparagus and bacon	asparagus30g bacon4g	Braised duck breast	duck breast20g	Fried fish steak	fish filet 10g	Swedish meatballs	pork 10g
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Stir-fried celery and dried tofu	celery30g tofu20	Braised vegetables	vegetables50g	Spaghetti carbonara	spaghetti35g
		Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml	Miso soup
	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	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g	Apples	100g
		Apples	100g	Oranges	100g	Cherry tomatoes	100g	Star fruit	100g	Cherry tomatoes	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 766, Protein 26g (high quality protein 20g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 449ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 50mg, vitamin E 8.1mg, vitamin pp4.0mg, calcium 433mg, sodium 360mg, potassium 1006mg, magnesium 120mg, iron 5.0mg, zinc 5.9mg, phosphorus 580mg, selenium21mg.

**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

29/4/19-3/5/19

### 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	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	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20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40克	泰国香米饭	香米40克	泰国香米饭	香米40克	泰国香米饭	香米40克
		泰国香米饭	香米40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	烤红薯	红薯100克	烤淮山	淮山100克
		芋头	芋头100克	红薯	红薯100克	八宝粥	八宝米25克	荞麦面包	面粉20克	八宝粥	八宝米25克
	主菜 (5份中式、3份西式)	香芋扣肉	芋头30克猪肉10克	清蒸鲈鱼	鲈鱼39克	南乳吊烧鸡	鸡35克	蜜汁鸭腿	鸭腿18克	清蒸排骨	排骨14克
		红烧豆腐	猪肉10克 豆腐50克	客家酿豆腐	豆腐50克 猪肉10克	木耳红烧肉	水发木耳30克 猪肉10克	粟米青豆鸡丁	粟米青豆20克 鸡10克	糖醋鱼	鱼肉10克
		豆角炒茄子	茄子30克 豆角30克	蒸水蛋	鸡蛋14克	淮山炒莲藕	淮山20克 莲藕30克	蚝油冬瓜	冬瓜50克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克
		辣子鸡	辣椒16克 鸡肉20克	小炒肉	辣椒16克 猪肉10克	尖椒炒鸡蛋	青椒30克 鸡蛋14克	回锅肉	辣椒30克 猪肉20克	辣椒炒豆腐	辣椒20克 豆腐50克
		清炒奶白菜	白菜80克	清炒油麦菜	麦菜50克	上汤皇帝菜	皇帝菜50克	蒜蓉上海青	上海青50克	清炒菠菜	菠菜50克
		柠檬汁西兰花	西兰花50克	奥尔良烤鸡	光鸡23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
		意大利鸡肉串	鸡胸肉20克	BBQ芦笋培根	芦笋30克 培根4克	法式鸭胸肉	鸭胸肉20克	香煎鱼扒	鱼肉10克	瑞士肉丸	猪肉10克
		芝士焗意面	意面10克	培根土豆泥	培根4克 土豆100克	西芹豆干	西芹30克, 豆腐干20克	焗时蔬	杂蔬50克	白汁宽意面	意面10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
	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	100克	苹果	100克	甜橙	100克	苹果	100克	苹果	100克
		苹果	100克	甜橙	100克	圣女果	100克	杨桃	100克	圣女果	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766千卡，蛋白质26克，动物及大豆蛋白20克，脂肪占总热量的28%，维生素A449ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.6mg，维生素C50mg，维生素E8.1mg，维生素PP4.0mg，钙433mg，钠360mg，钾1006mg，镁120mg，铁5.0mg，锌5.9mg，磷580mg，硒21mg。

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。