

SWIS MENU

6/5/19-10/5/19

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	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	flour 60g	Red bean bread	flour20g red bean paste5g	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g
	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 potato100g rice85g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice40g millet25g	Steamed quinoa rice	rice40g quinoa25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Roast chicken	chicken 20g	Pot-cooked pork rib	pork rib19g	Braised pork knuckle in brown sauce	pork knuckle 14g	Roast pork	pork 20g
		Corn tortilla chips	corn chip17g	Chinese steamed egg	egg18g	Fish steak	fish 24g	Steamed fried tofu with pork and mushroom stuffing	fried tofu14g pork10g mushroom 10g	Stir-fried aubergine and string bean	aubergine15g string bean15g
		Stir-fried tofu,peas and corn	corn20g peas25g dry tofu15g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout100g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g
		Braised winter melon with tofu sauce	winter melon40g	Braised carrot with cheese	carrot50g tofu skin15g	Baked potato	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms50g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 20g soybeans5g
	Soup	Pork bone soup with mushroom	100ml	Chicken soup with radish	100ml	Pork bone soup with carrots and corn	100ml	Pork bone soup with winter melon and	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	Garlic baguettes	flour20g	Mashed potatoes	cheese5g potato30g beans10g	Fried rice	rice35g beans25g	Pizza with bacon	bacon10g bell pepper10g flour15g	Steamed rice	rice55g
	Main dishes (3 Western and 1 Chinese)	Roast vegetables	asparagus10g onion10g potato10g	Sweet and sour fish	sea bass45g	Italian style noodle with vegetable	aubergine10g tomato sauce10g flour10g	Roast chicken with tomato sauce	chicken breast45g	Spaghetti with pumpkin sauce	pumpkin10g spaghetti30g
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti45g	Fish steak	fish fillet35g	Mashed potatoes	potato55g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast45g
		Stir-fried tofu skin and bell pepper	bell pepper20g tofu skin50g	Boiled broccoli	broccoli55g	Baked potato	potato45g	Pan-fried mushrooms	mushrooms45g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 15g soybeans25g
		Stir-fried corn grains with green peas	corn20g peas20g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage65g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage55g
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Italian vegetable 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	Biscuits	flour15g	Steamed twisted bun	flour15g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Chocolate cookies	flour15g
	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 794k, Protein 30.6g (animal and soy protein18.2g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 274ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 55mg,vitamin E 8mg, vitamin pp4.8mg, calcium 458mg,sodium 206mg, potassium 1135mg, magnesium 173mg,iron 9.2mg,zinc 4.6mg,phosphorus 561mg, selenium 17.4mg.

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

6/5/19-10/5/19

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	海绵蛋糕	面粉20克	牛油餐包	面粉20克	巧克力面包	面粉60克	麦香法棍	面粉20克 豆沙5克	豆沙卷	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	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85克	扬州炒饭	稻米40克 什豆25克	二米饭	稻米40克 小米25克	藜麦饭	稻米40克 藜麦25克
	主菜 (3份中式、 1份西式)	清炒菜心	菜心80克	沙姜鸡	鸡20克	紫苏树排骨	排骨15克	山楂猪手	猪手11克	盐煎肉	猪肉20克
		墨西哥玉米片	玉米片17克	清蒸水蛋	鸡蛋18克	美式鱼扒	鱼肉24克	煎油三角	煎豆腐10克 猪肉10克	豆角炒茄子	豆角15克 茄子15克
		粟米青豆炒豆干	粟米20克 青豆25克	蒜蓉菜心	菜心80克	清炒黄豆芽	黄豆芽100克	蒜蓉生菜	生菜80克	清炒上海青	上海青80克
	彩椒炒腐竹	彩椒25克 腐竹6克	芝士焗红薯	红薯50克 芝士15克	芝士烤土豆	土豆100克	卡真煎杂菇	杂菇40克	番茄焗黄豆	番茄20克 黄豆5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	冬瓜薏米骨头汤	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	蒜香法棍	面粉20克	五彩土豆泥	土豆30克	西炒饭	稻米35克 什豆25克	培根披萨	培根10克 彩椒10克	香米饭
主菜 (3份西式、 1份中式)		烤时酥	洋葱10克	茄汁松子鱼	鲈鱼45克	意式蔬菜面	意大利面10克 红酱10克	红酱盐酥鸡	鸡胸肉45克	南瓜酱焖意面	南瓜10克 意粉30克
		红薯披萨	茄酱10克 面粉10克	黑椒意粉	意粉45克	美式鱼扒	鱼肉35克	土豆泥	土豆55克	黑椒鸡扒	鸡胸肉45克
		彩椒炒腐竹	彩椒20克 腐竹50克	西兰花	西兰花55克	芝士烤土豆	土豆45克	卡真煎杂菇	杂菇45克	番茄焗黄豆	番茄15克 黄豆25克
		粟米青豆	粟米20克 青豆20克	蒜蓉菜心	菜心65克	清炒黄豆芽	黄豆芽50克	蒜蓉生菜	生菜50克	清炒上海青	上海青55克
汤		忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	罗宋汤	100毫升	牛尾汤	100毫升	意大利蔬菜汤	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	花卷	面粉15克	椰挞	鸡蛋10克 面粉20克	紫薯饼干	紫薯10克 面粉20克	可可饼	面粉15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计算中。

园食谱营养评价标准：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794千卡，蛋白质30.6克，动物及大豆蛋白18.2克，脂肪占总热量的26%，维生素A274ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C55mg，维生素E6mg，维生素PP4.8mg，钙458mg，钠206mg，钾1135mg，镁173mg，铁9.2mg，锌4.6mg，磷561mg，硒17.4mg。

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

6/5/19-10/5/19

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	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	flour60g	Red bean bread	flour20g red bean paste5g	Red bean rolls	flour20g red bean paste5g
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Cheese bread	flour10g	Steamed rice	rice31g	Fried rice	rice25g beans13g	Steamed rice	rice50g	Steamed rice	rice33g
		Steamed rice	rice25g	Oatmeal bread	oats25g flour10g	Sweet potato bread	sweet potato85g flour25g	Baked sweet potatoes	sweet potato99g	Baked sweet potatoes	sweet potato98g
		Steamed taros	taro50g	Steamed sweet potatoes	sweet potato85g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Cheese bread	cheese6g flour30g	Cheese bread	cheese8g flour45g
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Roast chicken	chicken 30g	Stewed pork ribs	pork rib32g	Braised pork knuckle in brown sauce	pork knuckle8g	Roast pork	pork 26g
		Mashed potatoes	potato65g	Stewed pork and bean sprout	bean sprout40g pork12g	Stir-fried tofu and pepper	pepper25g tofu23g	Stir-fried potato shreds	potato100g	Pan-fried fish	fish14g
		Stir-fried tofu skin and bell pepper	tofu skin43g bell pepper20g	Chinese steamed egg	egg24g	Pot-cooked duck	duck12g	Steamed fried tofu with pork and mushroom stuffing	fried tofu15g pork23g mushroom40g	Stir-fried chicken	green pepper10g chicken13g
		Stir-fried celery, pepper and tofu	green pepper20g dry tofu20g celery10g	Stir-fried carrot and tofu shreds	carrot30g tofu skin22g	Stir-fried lotus root, mushroom and celery	celery25g mushroom25g lotus root35g	Stir-fried egg with Chinese leek	Chinese leek30g egg9g	Stir-fried string beans and aubergine	string bean30g aubergine30g
		Roast vegetables	asparagus20g onion20g potato30g	Sweet and sour fish	sea bass12g	Italian style vegetable noodle	aubergine10gto mato sauce10g noodle20g	Roast chicken with tomato sauce	chicken breast9g	Spaghetti with pumpkin sauce	pumpkin20g spaghetti25g
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour25g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti15g	Fish steak	fish filet16g	Mashed potatoes	potato100g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken breast9g
		Corn tortilla chips	corn chip10g	Boiled broccoli	broccoli50g	Baked potato	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms40g	Braised soybeans in tomato sauce	tomato 30g soybeans14g
		Steamed pumpkin	pumpkin30g Chinese date10g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage80g
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml
		Pork bone soup with mushroom	100ml	Fish and tofu soup	100ml	Pork bone soup with carrot 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	50g	Apples	50g	Pears	50g
		Bananas	50g	Cantaloupe melon	50g	Dragon fruit	50g	Cherry tomato	50g	Orange	50g
		Star fruit	50g	Bananas	50g	Star fruit	50g	Bananas	50g	Cantaloupe melon	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, selenium16.6mg. Suggested daily milk intake per student: 300ml.

Nutrition facts for school lunch this week (Chinese sets in the menu): Calories 1074.6k, Protein 47g (animal and soy protein28g), fat : 23% of total calories. Vitamin A 522ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 1.0mg, vitamin C 106mg,vitamin E 12mg, vitamin pp8.2mg, calcium 534mg,sodium 276mg, potassium 1767mg, magnesium 244mg,iron16mg,zinc 6.2mg,phosphorus738mg, selenium25mg.

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

6/5/19-10/5/19

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	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	海绵蛋糕	面粉20克	牛油餐包	面粉20克	巧克力面包	面粉60克	麦香法棍	面粉20克 豆沙5克	豆沙卷	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	皇帝蕉	50克
午餐	主食	芝士面包	面粉10克	泰国香米饭	稻米31克	扬州炒饭	大米25克 杂豆13克	泰国香米饭	稻米50克	泰国香米饭	稻米33克
		泰国香米饭	稻米25克	燕麦面包	燕麦25克 面粉10克	紫薯面包	紫薯85克 面粉25克	烤红薯	红薯99克	烤红薯	红薯98克
		芋头	芋头50克	红薯	红薯85克	八宝粥	八宝米25克	芝士面包	芝士6克 面粉30克	芝士面包	芝士8克 面粉45克
	主菜 (5份中式、3份西式)	清炒菜心	菜心80克	沙姜鸡	鸡30克	紫苏焖排骨	排骨32克	山楂猪手	猪手8克	盐煎肉	猪肉26克
		土豆泥	土豆65克	毛血旺	豆芽40克 猪什12克	辣椒炒豆腐	辣椒25克 豆腐23克	干煸土豆丝	土豆100克	香煎南昌鱼	南昌鱼14克
		彩椒炒腐竹	彩椒20克 腐竹43克	清蒸水蛋	鸡蛋24克	啤酒鸭	鸭12克	酿油三角	猪肉13克 冬菇23克	湘味炒鸡	青椒10克 鸡肉13克
		尖椒芹菜香干	尖椒20克 香干20克	红萝卜丝干张	红萝卜30克 豆皮22克	芹菜木耳炒莲藕	芹菜20克 木耳25克	韭菜炒鸡蛋	韭菜30克 鸡蛋9克	豆角炒茄子	豆角30克 茄子30克
		烤时蔬	芦笋20克 洋葱20克	茄汁松子鱼	鲈鱼12克	意式蔬菜面	茄子16克 红薯10克	红薯盐酥鸡	鸡胸肉9克	南瓜酱焖意面	南瓜20克 意粉25克
		红薯披萨	茄酱10克 面粉25克	黑椒意粉	意粉15克	美式鱼扒	鱼肉16克	土豆泥	土豆100克	黑椒鸡扒	鸡胸肉9克
		墨西哥玉米片	玉米片10克	西兰花	西兰花50克	芝士烤土豆	土豆100克	卡真煎杂菇	杂菇40克	番茄焗黄豆	番茄30克 黄豆14克
		冰糖蒸老南瓜	南瓜30克 红枣10克	蒜蓉菜心	菜心80克	清炒黄豆芽	黄豆芽80克	蒜蓉麦菜	麦菜80克	清炒上海青	上海青80克
	汤	忌廉汤	100毫升	南瓜浓汤	100毫升	罗宋汤	100毫升	牛尾汤	100毫升	意大利蔬菜汤	100毫升
		茶树菇龙骨汤	100毫升	鱼头豆腐汤	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	哈密瓜	50克	火龙果	50克	圣女果	50克	橘子	50克
杨桃		100克	香蕉	50克	杨桃	50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12mg，铁6.4mg，锌6.1mg，磷242mg，硒16.6mg。

本周食谱营养分析：能量1074.6千卡，蛋白质47克，动物及大豆蛋白28克，脂肪占总热量的23%，维生素A522ugRE，维生素B1为0.6mg，维生素B2为1.0mg，维生素C106mg，维生素E12mg，维生素PP8.2mg，钙534mg，钠276mg，钾1767mg，镁244mg，铁16mg，锌6.2mg，磷738mg，硒25mg。

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。