

SWIS MENU

27/5/19-31/5/19

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

27/5/19-31/5/19

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 | 面粉25克 |
| | 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

27/5/19-31/5/19

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 | 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 | 100g | Apples | 100g | Oranges | 100g | Apples | 100g | Apples | 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

27/5/19-31/5/19

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 |
| | | 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。