

SWIS MENU

10/6/19-14/6/19

Pre-K to Grade 2

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	300ml
	Dimsum	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	flour20g cocoa powder 5g	Baguette	flour20g	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	rice40g beans25g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato100g rice85g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice50g millet55g	Steamed rice with beans	rice50g, oats30g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Roast salted chicken	chicken 28g	Steamed pork ribs	pork rib15g	Braised pork ribs in brown sauce	pork rib11g	Stir-fried cauliflower	cauliflower30g
		Braised pork in brown sauce	pork10g	Chinese steamed egg	egg12g	Stir-fried corn, peas and tofu	corn25g, peas25g, tofu20g	Stuffed tofu with mushroom and celery	fried tofu25g mushroom15g celery15g	Spinach in broth	spinach80g
		Stir-fried tofu skin and bell pepper	bell pepper 50g dry tofu8g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout80g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Pan-fried egg with preserved radish	preserved radish20g, egg18g
		Corn tortilla chips	corn chip36g	Stir-fried carrot and tofu shreds	carrot50g tofu skin10g	Baked potato with cheese	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms50g	Chicken skewer	chicken breast 18g
	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 beans	100ml	Pork bone soup with soybean and 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	Cereal bread
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	Chicken skewer	chicken breast 35g
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour10g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti45g	Fish steak	fish fillet35g	Mashed potatoes	potato55g	Stir-fried broccoli	broccoli 50g
		Fish fillet	sole fish 20g	Boiled broccoli	broccoli55g	Baked potato	potato45g	Pan-fried mushrooms	mushrooms45g	Spaghetti with basil	basil 10gspaghetti40g
		Stir-fried tofu skin and bell pepper	bell pepper 20g dry tofu50g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage65g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Spinach in broth	spinach45g
Soup		Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Oxtail soup	50ml
Fruit		Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g	Apples	50g	Cherry tomatoes	100g
Fruit		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	50g	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	Steamed twisted bun	flour15g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g flour20g	Cookies
	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, selenium 12mg. Suggested daily milk intake per student: 300ml.

Nutrition facts for school lunch this week (Chinese sets in the menu): Calories 692k, Protein 30g (animal and soy protein 14g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 278ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56.8mg, vitamin E 7.6mg, vitamin pp5.4mg, calcium 339.2mg, sodium 391.4mg, potassium 943.2mg, magnesium 140.6mg, iron 16.8mg, zinc 4.8mg, phosphorus 452.6mg, selenium 23.8mg.

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

10/6/19-14/6/19

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	海绵蛋糕	面粉20克	牛油餐包	面粉20克	巧克力面包	面粉20克 可可粉5克	麦香法棍	面粉20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40克 杂豆25克	红薯饭	红薯100克 稻米85克	扬州炒饭	稻米50克 什豆25克	二米饭	稻米50克 小米50克	燕麦饭	稻米50克 燕麦50克
	主菜 (3份中式、1份西式)	清炒菜心	菜心80克	沙姜鸡	鸡28克	紫苏焖排骨	排骨15克	山楂猪手	猪手11克	蒜苗小花菜	花菜30克
		台湾卤肉	猪肉10克	清蒸水蛋	鸡蛋12克	粟米青豆干	粟米25克 青豆25克 豆干20克	芹菜油三角	油豆腐50克 芹菜15克 冬菇15克	上汤菠菜	菠菜80克
		彩椒炒腐竹	彩椒50克 腐竹8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50克	菜圃煎鸡串	菜脯20克 鸡蛋18克
		墨西哥玉米片	玉米片36克	胡萝卜干张	红萝卜50克 豆皮10克	芝士烤土豆	土豆100克	卡真煎杂菇	杂菇50克	美式鸡肉串	鸡胸肉18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	淮山黄豆骨头汤	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	芝士5克 土豆30克 杂豆10克	西炒饭	稻米35克 什豆25克	培根披萨	培根10克 彩椒10克 面粉15克	黑麦面包
主菜 (3份西式、1份中式)		烤时蔬	芦笋10克 洋葱10克 土豆10克	茄汁松子鱼	鲈鱼45克	意式蔬菜面	茄子10克 红酱10克 面粉10克	红酱盐焗鸡	鸡胸肉45克	美式鸡肉串	鸡胸肉35克
		红酱披萨	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	西兰花	西兰花50克
		龙力鱼柳	龙力鱼20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	金不换意粉	罗勒10克 意粉40克
		彩椒炒腐竹	彩椒20克 腐竹50克	蒜蓉菜心	菜心65克	清炒黄豆芽	黄豆芽50克	蒜蓉麦菜	麦菜50克	上汤菠菜	菠菜45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	牛尾汤	50毫升
水果		雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克	苹果	50克	圣女果	100克
		圣女果	40克	香蕉	40克	圣女果	40克	香蕉	50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	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	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，铁64mg，碘4mg，锌2.2mg，磷140mg，硒12mg。

本膳食营养分析：能量692千卡，蛋白质30克，动物及大豆蛋白14克，脂肪占总热量的27%，维生素A278ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C56.8mg，维生素E7.6mg，维生素PP5.4mg，钙339.2mg，钠391.4mg，钾943.2mg，碘140.6mg，铁16.8mg，锌4.8mg，磷452.6mg，硒23.8mg。

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

10/6/19-14/6/19

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	300ml
	Dimsum	Cupcakes	flour20g	Butter bread	flour20g	Chocolate donuts	flour20g cocoa powder 5g	Baguette	flour20g	Steamed corn	corn50g
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Cheese bread	flour25g	Steamed rice	rice25g	Frid rice	rice20g beans25g	Steamed rice	rice50g	Oatmeal porridge	rice25g oats35g
		Steamed rice	rice40g	Oatmeal bread	oats30g flour25g	Sweet potato bread	sweet potato40g flour25g	Baked sweet potatoes	sweet potato75g	Steamed rice	rice25g
		Steamed taros	taro65g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Cheese bread	cheese4g flour50g	Baked potato	potato75g
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage80g	Roast salted chicken	chicken 28g	Steamed pork ribs	pork rib10g	Braised pork knuckle in brown sauce	pork knuckle10g	Stir-fried string bean and preserved olive	String beans25g
		Mashed potatoes	potato90g	Stir-fried pork with mushroom and pepper	pork13g, mushroom10, pepper10g	Stir-fried tofu and pepper	pepper20g tofu30g	Stir-fried potato shreds	potato20g	Steamed fish	grass carp16g
		Stir-fried tofu skin and bell pepper	bell pepper 30g dry tofu8g	Chinese steamed egg	egg14g	Stir-fried corn,pea and diced chicken	corn10g,pea10g ,chicken30g	Steamed fried tofu with pork and mushroom stuffing	fried tofu15g celeryk10g mushroom10g	Stir-fried pumpkin	pumpkin50g
		Braised pork in brown sauce	pork18g	Stir-fried carrot and tofu shreds	carrot30g tofu skin20g	Stir-fried lotus root, mushroom and celery	celery20g mushroom20g lotus root30g	Stir-fried egg with Chinese leek	Chinese leek30g egg12g	Pan-fried egg with preserved radish	preserved radish25g, egg12g
		Fish fillet	sole fish 16g	Sweet and sour fish	sea bass12g	Italian style vegetable noodle	aubergine10g tomato sauce10g noodle12g	Roast chicken with tomato sauce	chicken breast12g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach100g
		Pizza with tomato sauce	tomato sauce10g flour25g	Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti25g	Fish steak	fish fillet16g	Mashed potatoes	potato100g	Braised beef with curry	curry10g beef10g
		Corn tortilla chips	corn chip24g	Boiled broccoli	broccoli50g	Baked potato	potato100g	Pan-fried mushrooms	mushrooms50g	Spaghetti with basil	basil10g spaghetti25g
		Steamed pumpkin with Chinese dates	pumpkin50g, Chinese dates20g	Stir-fried flowering cabbage	flowering cabbage100g	Stir-fried bean sprouts	soybean sprout80g	Stir-fried lettuce	lettuce100g	Pan-fried tofu	tofu30g
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Borsch	100ml	Oxtail soup	100ml	Oxtail 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 soybean and Chinese	100ml
	Fruit	Oranges	100g	Apples	80g	Oranges	50g	Apples	80g	Apples	80g
		Bananas	80g	Bananas	80g	Dragon fruit	100g	Bananas	80g	Bananas	80g

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 692k, Protein 30g (animal and soy protein14g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 278ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56.8mg,vitamin E 7.6mg, vitamin pp5.4mg, calcium 339.2mg,sodium 391.4mg, potassium 943.2mg, magnesium 140.6mg,iron16.8mg,zinc 4.8mg,phosphorus452.6mg, selenium23.8mg.

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

10/6/19-14/6/19

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	海绵蛋糕	面粉20克	牛油餐包	面粉20克	巧克力面包	面粉20克 可可粉5克	麦香法棍	面粉20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	芝士面包	面粉25克	泰国香米饭	稻米25克	扬州炒饭	大米25克 杂豆25克	泰国香米饭	稻米50克	燕麦粥	香米25克 燕麦35克
		泰国香米饭	稻米25克	燕麦面包	燕麦30克 面粉25克	紫薯面包	紫薯40克 面粉25克	烤红薯	红薯75克	泰国香米饭	稻米25克
		芋头	芋头65克	红薯	红薯100克	八宝粥	八宝米25克	芝士面包	芝士4克 面粉50克	烤土豆	土豆75克
	主菜 (5份中式、3份西式)	清炒菜心	菜心80克	沙姜鸡	鸡28克	紫苏焖排骨	排骨10克	山楂猪手	猪手10克	榄菜豆角	豆角25克
		土豆泥	土豆90克	一碗香	木耳10克 辣椒10克 猪肉13克	辣椒炒豆腐	辣椒20克 豆腐30克	干煸土豆丝	土豆20克	剁椒蒸鱼	草鱼16克
		彩椒炒腐竹	彩椒30克 腐竹8克	清蒸水蛋	鸡蛋14克	粟米青豆鸡脆骨	粟米10克 青豆10克 鸡脆骨30克	芹菜油三角	油豆腐15克 芹菜10克 冬菇10克	蒜泥南瓜	南瓜50克
		台湾卤肉	猪肉18克	红萝卜丝千张	红萝卜30克 豆皮15克	芹菜木耳炒莲藕	芹菜20克 木耳20克 莲藕30克	韭菜炒鸡蛋	韭菜30克 鸡蛋12克	菜圃煎鸡蛋	菜干25克 鸡蛋12克
		龙力鱼柳	龙力鱼16克	茄汁松子鱼	鲈鱼12克	意式蔬菜面	茄子10克 红薯10克 面12克	红酱盐酥鸡	鸡胸肉12克	上汤菠菜	菠菜100克
		红酱披萨	茄酱10克 面粉25克	黑椒意粉	意粉25克	美式鱼扒	鱼肉16克	土豆泥	土豆100克	咖喱牛肉	咖喱10克 牛肉10克
		墨西哥玉米片	玉米片24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50克	金不换意粉	罗勒10克 意粉25克
		冰糖蒸老南瓜	南瓜50克 红枣20克	蒜蓉菜心	菜心100克	清炒黄豆芽	黄豆芽80克	蒜蓉麦菜	麦菜100克	香煎豆腐	豆腐30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	牛尾汤
	茶树菇龙骨汤		100毫升	鱼头豆腐汤	100毫升	胡萝卜粟米骨头汤	100毫升	冬瓜薏米骨头汤	100毫升	淮山黄豆骨头汤	100毫升
	水果	甜橙	100克	苹果	80克	甜橙	50克	苹果	80克	苹果	80克
		香蕉	80克	哈密瓜	80克	火龙果	100克	圣女果	80克	香蕉	80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：本周食谱营养分析：能量692千卡，蛋白质30克，动物及大豆蛋白14克，脂肪占总热量的27%，维生素A278ugRE，维生素B1为0.4mg，维生素B2为0.8mg，维生素C56.8mg，维生素E7.6mg，维生素PP5.4mg，钙339.2mg，钠391.4mg，钾943.2mg，镁140.6mg，铁16.8mg，锌4.8mg，磷452.6mg，硒23.8mg。

本周食谱营养评价：午餐的能量与790千卡接近，蛋白质达20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。