

SWIS MENU

26/8/19-30/8/19

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	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g	Toast	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 potato100g	Fried rice	rice40g beans25g	Steamed rice	rice60g	Steamed rice with oatmeal	rice40g oats25g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Beef pie	tomato sauce10g beef20g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash25g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast20g	Braised pork knuckles	pork knuckle14g	Boiled seaweed and tofu	seaweed30g tofu15g
		Braised tofu with pork sauce	pork10g tofu30g	Braised bitter melon with pork	bitter melon30g pork20g	Braised pork in brown sauce	pork10g	Braised chicken in soy sauce	chicken 30g	Sweet and sour pork	pork10g pineapple50g
		Braised aubergine in brown sauce	aubergine50g	Braised tofu in brown sauce	tofu skin20g	Stir-fried Chinese yam, mushroom and dry tofu	Chinese yam20g mushroom20g dry tofu15g	Braised pumpkin with oyster sauce	pumpkin50g	Scrambled egg and tomatoes	tomato 30g egg25g
		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	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	Spaghetti carbonara	spaghetti35g
	Main dishes (3 Western and 1 Chinese)	Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	Roast chicken	chicken43g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti40g	Braised potato with cheese	potato100g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower25g preserved
		Beef pie	tomato sauce10g beef10g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash25g beef10g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast35g	Braised pork knuckles	pork knuckle60g	Curry fish meatballs	curry5g potato10g fish10g
		Spaghetti with cheese	spaghetti45g	Mashed potatoes with bacon	bacon10g potato30g	Pan-fried egg roll	egg35g	Braised vegetables	mushrooms50g	Pan-fried ham	ham35g
		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 563k, Protein 28g (high quality protein 17g), fat : 27% of total calories. Vitamin A 475ugRE, vitamin B1 0.2mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 36mg, vitamin E 6.0mg, vitamin pp8.1mg, calcium 438mg, sodium 219mg, potassium 1010mg, magnesium 87mg, iron 7.9mg, zinc 4.0mg, phosphorus 451mg, selenium 17mg.

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

26/8/19-30/8/19

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	杂粮饭	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	糯米饭	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)	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
		蒜苗土豆丝	土豆45克	红白豆腐	猪红20克 豆腐30克	黄豆木耳红烧肉	木耳10克 猪肉10克	干煸茭白	茭白35克	菜花炒腊味	菜花30克 腊肉4克
		肉酱扒茄子	茄子50克 肉末15克	芽菜豆角	芽菜14克 豆角25克	芹菜木耳淮山	淮山20克 木耳15克	孜然豆腐	豆腐35克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋25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
	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克
	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	白汁宽意面	意面35克
	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。

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563千卡，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A475ugRE，维生素B1为0.2mg，维生素B2为0.6mg，维生素C36mg，维生素E6.0mg，维生素PP8.1mg，钙438mg，钠219mg，钾1010mg，镁87mg，铁7.9mg，锌4.0mg，磷451mg，硒17mg。

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

26/8/19-30/8/19

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	Toast	flour20g	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 in brown sauce	pork10g	Braised bitter melon with pork stuffing	bitter melon30g pork10g	Braised pork in brown sauce	pork10g	Braised chicken in soy sauce	chicken 30g	Boiled shrimp	shrimp48g
		Steamed scallops	scallop40g	Pickled fish	Asian fish18g	Steamed fish	sea bass21g	Peking sauce pork	spring onion20g pork10g	Sweet and sour pork	pork10g pineapple30g
		Pan-fried tofu	dry tofu20g	Braised winter melon	winter melon50g	Stir-fried celery and tofu	celery30g dry tofu20g	Pan-fried tofu	tofu50g	Stir-fried coco powders	string bean50g
		Braised aubergine in brown sauce	aubergine50g	Braised tofu in brown sauce	tofu skin20g	Stir-fried mushroom and Chinese yam	Chinese yam30g mushroom30g	Braised pumpkin with oyster sauce	pumpkin50g	Scrambled egg with tomatoes	tomato 30g egg14g
		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
		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	Roast chicken	chicken 21g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti10g	Braised potato with cheese	potato100g	Stir-fried cauliflower with preserved pork	cauliflower30g preserved
		Beef pie	tomato sauce10g beef10g	Stir-fried beef with summer squash	summer squash30g beef10g	Braised duck breast with orange sauce	duck breast10g	Braised pork knuckles	pork knuckle14g	Boiled seaweed and tofu	seaweed30g tofu20g
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Pan-fried egg roll	egg24g	Braised vegetables	mushrooms50g	Spaghetti carbonara	spaghetti10g
	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, selenium 16.6mg.

Nutrition facts for school lunch: Calories 743, Protein 28g (high quality protein 22g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 454ugRE, vitamin B1 0.3mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56mg, vitamin E 7.0mg, vitamin pp4.3mg, calcium 427mg, sodium 368mg, potassium 1166mg, magnesium 121mg, iron 5.1mg, zinc 4.9mg, phosphorus 574mg, selenium 20mg.

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

26/8/19-30/8/19

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	
		泰国香米饭	香米50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)	蜜汁叉烧	猪肉25克	豆瓣酱焖鱼	鲈鱼35克	芹菜香干	芹菜14克香干20克	卤水鸡	鸡肉35克	糖醋排骨	排骨45克	
		蒜苗土豆丝	土豆45克	红白豆腐	猪红20克豆腐30克	黄豆木耳红烧肉	木耳10克猪肉10克	干煸茭白	茭白35克	剁椒鱼头	鱼头25克	
		肉酱扒茄子	茄子50克肉末15克	芽菜豆角	芽菜14克豆角25克	芹菜木耳淮山	淮山20克 木耳15克	孜然豆腐	豆腐35克	番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋25克	
		回锅肉	辣椒16克猪肉30克	红焖冬瓜	冬瓜50克	尖椒炒鸡蛋	青椒15克鸡蛋24克	胡萝卜肉丝	胡萝卜15克猪肉15克	农家小炒肉	辣椒15克猪肉30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	
		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	100克	苹果	100克	甜橙	100克	苹果	100克	苹果	100克	
		香蕉	100克	圣女果	100克	哈密瓜	100克	橘子	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242mg，硒16.6mg。

本周食谱营养分析：能量743千卡，蛋白质28克，动物及大豆蛋白22克，脂肪占总热量的28%，维生素A454ugRE，维生素B1为0.3mg，维生素B2为0.8mg，维生素C56mg，维生素E7.0mg，维生素PP4.3mg，钙427mg，钠368mg，钾1166mg，镁121mg，铁5.1mg，锌4.9mg，磷574mg，硒20mg。

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。