

# SWIS MENU

9/9/19-12/9/19

Pre-K to Grade 2

Category	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		
Morning Snack	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml	Milk	Milk 200ml			
	Dimsum	Honey cake flour20g egg5g	Mini buns	flour20g egg5g	Steamed buns	flour20g egg5g chocolate powder 5g	corn stick	corn 50g			
	Fruit	Apples 50g	Pears	50g	Oranges	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			
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Italian chicken skewer	chicken breast30g	Roast asparagus and bacon	asparagus30g bacon4g	Braised duck breast	duck breast20g	Fried fish steak	fish filet20g		
		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		
		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		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Stir-fried lettuce	lettuce100g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g		
	Soup	Pork bone soup with mushroom	pork bone, mushroom	Chicken soup with radish	chicken legs, radish	Pork bone soup with carrots and corn	pork bone, carrot, corn	Pork bone soup with winter melon and beans	winter melon, pork bone		
	Fruit	Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g	Apples	50g		
		Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	50g		
Oil	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		
	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		
		Steamed broccoli with lemon sauce	broccoli 50g	New Orleans chicken	chicken 21g	Spaghetti with pork sauce	spaghetti 10g pork floss10g	Braised potato with cheese	potato 100g		
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Pan-fried egg roll with basil	egg24g	Braised vegetables	mushrooms50g		
		Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach45g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g		
	Soup	Cream soup	100ml	Pumpkin soup	100ml	Seaweed soup	100ml	Italian vegetable soup	100ml		
	Fruit	Pears	40g	Apples	30g	Pears	40g	Apples	50g		
	Fruit	Cherry tomatoes	40g	Bananas	40g	Cherry tomatoes	40g	Bananas	50g		
Oil	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g	Vegetable oil	4g			
Afternoon Snack (Pre-K Only)	Dimsum	cookies	flour15g	Egg roll	flour10g egg5g	ormosia pie	egg10g flour20g ormosia30g	plum blossom biscuits	flour20g		
	Fruit	Mandarin oranges	50g	Mandarin oranges	50g	Apples	50g	Dragon fruit	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

9/9/19-12/9/19

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	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克鸡蛋5克	法式面包 面粉20克鸡蛋5克	巧克力蛋糕 面粉20克鸡蛋5克 巧克力粉5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						
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 面粉40克 什豆25克	稻米饭 稻米60克						
	主菜 (3份中式、1份西式)	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		
		红烧豆腐	猪肉10克 豆腐30克	芹菜炒油豆腐	芹菜15克油豆腐30克	木耳红烧肉	木耳10克猪肉10克	粟米青豆鸡丁	粟米青豆20克鸡30克		
		豆角炒茄子	茄子50克 豆角30克	蒸水蛋	鸡蛋30克	淮山炒莲藕	淮山20克 莲藕15克	耗油冬瓜瓜	南瓜50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		
	汤	茶树菇龙骨汤	茶树菇, 龙骨	白萝卜凤爪汤	白萝卜, 凤爪	红萝卜粟米骨头汤	胡萝卜, 玉米, 龙骨	冬瓜豆腐汤	冬瓜, 豆腐		
	水果	雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克	苹果	50克		
圣女果		40克	香蕉	40克	圣女果	40克	香蕉	50克			
油	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						
	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		
		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		
		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		
		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		
	汤	忌廉汤 蘑菇、牛奶、忌廉粉、奶油	南瓜浓汤	南瓜、牛奶	紫菜汤	紫菜, 豆腐	意大利蔬菜汤	鹰嘴豆、红腰豆、包菜、番茄			
	水果	雪梨	40克	苹果	30克	雪梨	40克	苹果	50克		
圣女果		40克	香蕉	40克	圣女果	40克	香蕉	50克			
油	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	曲奇饼干 面粉15克	蛋卷 面粉10克 鸡蛋5克	红豆果饼 鸡蛋10克 面粉20克 红豆3克	梅花饼干 面粉20克						
	水果	柑橘 50克	橘子 50克	苹果 50克	火龙果 50克						

\* 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

9/9/19-12/9/19

Grade 3 to 12 / Staff

Category		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Morning Snack	Milk	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml	Milk	200ml		
	Dimsum	Date cake	flour20g	Mini buns	flour20g	Steamed cakes	flour20g	Honey toast	flour20g		
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	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	Oatmeal buns	oats10g flour10g	Sweet potato buns	sweet potato50g flour20g	Baked sweet potatoes	sweet potato100g		
		Steamed taros	taro 100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Buckwheat bread	flour20g		
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Braised duck with ginger	duck 35g	Steamed fish	bass 39g	Roast chicken with preserved tofu sauce	chicken 35g	Braised duck leg in brown sauce	duck leg 18g		
		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		
		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		
		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 Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Chinese spinach in broth	Chinese spinach50g	Stir-fried Shanghai cabbage	Shanghai cabbage50g		
		Boiled broccoli in lemon juice	broccoli50g	New Orlean chicken	chicken 23g	Spaghetti with pork sauce	pork10g spaghetti10g	Braised potato with cheese	potato100g		
		Italian chicken skewer	chicken breast20g	Roast asparagus and bacon	asparagus30g bacon4g	Braised duck breast	duck breast20g	Fried fish steak	fish filet 10g		
		Spaghetti with cheese	spaghetti10g	Mashed potatoes with bacon	bacon4g potato100g	Stir-fried celery and dried tofu	celery30g tofu20	Braised vegetables	vegetables50g		
	Soup	Cream soup	mushroom, milk, cream	Pumpkin soup	pumpkin, milk	Seaweed soup	seaweed, egg	Italian vegetable soup	chickpea, kidney bean, cabbage,		
		Pork bone soup with mushroom	pork bone, mushroom	pork bone soup with lotus root	pork bone, lotus root	Pork bone soup with carrots and corn	pork bone, carrot, corn	Pork bone soup with winter melon and beans	winter melon, pork bone		
	Fruit	Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g		
		Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	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

9/9/19-12/9/19

## 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		
	点心	枣泥蛋糕	面粉20克鸡蛋5克	法式面包	面粉20克鸡蛋5克	巧克力蛋糕	面粉20克鸡蛋5克 巧克力粉5克	餐包	面粉20克鸡蛋5克		
	水果	皇帝蕉	100克	橙子	100克	香瓜	100克	皇帝蕉	100克		
午餐	主食	芝士面包	面粉10克鸡蛋5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 鸡蛋5克	紫薯面包	紫薯50克 面粉20克 鸡蛋5克	烤红薯	红薯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		
	主菜 (5份中式、3份西式)	子姜焖鸭	光鸭35克	清蒸鲈鱼	鲈鱼35克	沙姜鸡	鸡肉45克	蜜汁鸭腿	鸭腿35克		
		红烧豆腐	猪肉10克 豆腐30克 木耳10克	芹菜炒油豆腐	芹菜15克油豆腐30克	卤水拼盘	鸭翅15克鸡肾15克 猪肉条15克	粟米青豆鸡丁	粟米青豆20克鸡30克		
		豆角炒茄子	茄子50克豆角25克	蒸水蛋	鸡蛋30克	淮山炒莲藕	淮山20克 莲藕15克	耗油冬瓜瓜	南瓜50克		
		辣子鸡	辣椒16克鸡肉30克	小炒肉	辣椒16克猪肉26克	剁椒蒸小香芋	芋头35克	回锅肉	辣椒30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		
		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		
		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		
		芝士焗意面	意面10克	土豆泥	土豆100克	罗勒鸡蛋卷	鸡蛋24克	焗时蔬	杂菇50克		
	汤	忌廉汤	100毫升粟米，牛奶	南瓜浓汤	100毫升南瓜，牛奶	紫菜汤	100毫升紫菜，鸡蛋	意大利蔬菜汤	100毫升腰豆包菜 番茄通心粉		
		茶树菇龙骨汤	100毫升茶树菇，猪骨	莲藕骨头汤	100毫升莲藕，猪骨，红豆	红萝卜粟米骨头汤	100毫升红萝卜，粟米猪骨	冬瓜薏米骨头汤	100毫升冬瓜，薏米，猪骨		
	水果	圣女果	100克	哈密瓜	100克	雪梨	100克	火龙果	100克		
		杨桃	100克	雪梨	100克	杨桃	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。