

SWIS MENU

16/09/2019-20/09/2019

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	Butter bread	flour20g	Matcha cake	flour20g	Coconut bread	flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes	flour20g red bean paste5g	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	rice75g beans30g	Steamed rice with sweet potatoes	sweet potato32g rice100g	Fried rice	rice75g beans30g	Steamed rice	rice100g	Steamed rice with beans	rice75g, oats30g
	Main dishes (3 Chinese and 1 Western)	Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Peking roast duck	duck15g	Steamed salted chicken	chicken6g	Pan-fried egg	egg 18g	Hakka style pork stew	pickled cabbage10g pork 15g
		Scrambled egg and tomatoes	tomato30g egg6g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g
		Stir-fried dried tofu with broccoli	broccoli50g,dry tofu10g	Chinese steamed egg	egg12g	Stir-fried egg and leek sprout	leek sprout30g egg12g	Braised pork meatballs in brown sauce	pork 10g mushroom10g	Stir-fried stem lettuce	stem lettuce 25g
		Fried fish fillet	sole fish19g	Roast mushrooms and sweet peppers	mushrooms10g sweet pepper10g	Braised tofu with mushroom	mushroom30g tofu30g	Mashed potatoes	potato20g	Chicken nuggets	chicken breast 15g
	Soup	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	Pork bone soup with soybean and Chinese yam	pork bone, soybean, Chinese yam
	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	Mashed potatoes	potato35g	Oatmeal buns	flour35g	Baked potato	potato45g	Western style mixed rice	rice45g	Cereal bread
Main dishes (3 Western and 1 Chinese)		Boiled broccoli	broccoli50g	Mango mousse cake	mango20g flour10g	Roast sausage	pork sausage35g	Pan-fried fish	mackerel fish18g	Chicken nuggets	chicken breast 35g
		Fried fish fillet	sole fish45g	Black pepper beef	beef45g	Pork chop	pork 35g	Chicken steak with black pepper sauce	chicken34g	Stir-fried broccoli	broccoli 50g
		Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti35g	Macaroni with pork sauce	pork sauce15g spaghetti35g	Fusilli pasta with French cream sauce	fusilli pasta20g	Garlic baguettes	flour15g	Spaghetti with basil	basil 10 gspaghetti40g
Boiled flowering cabbage		Chinese flowering cabbage50g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce50g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage50g	Spinach in broth	spinach45g	
Soup		Cream soup	mushroom, milk, cream	Pumpkin soup	pumpkin, milk	Seaweed soup	Seaweed, egg	Italian vegetable soup	chickpea, kidney bean, cabbage, potato	Oxtail soup	beans, beef, potato sauce
Fruit		Oranges	100g	Apples	100g	Oranges	100g	Apples	100g	Cherry tomatoes	100g
Fruit		Star fruit	100g	Bananas	100g	Star fruit	100g	Bananas	100g	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	Chocolate cookies	flour10g coco powder5g	Coconut tarts	egg10g flour20g	Sweet potato biscuits	sweet potato10g,flour20g	Cookies	flour20g
	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: 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 569k, Protein 28g (high quality protein 17g), fat : 26% of total calories. Vitamin A 421ugRE, vitamin B1 0.4mg, vitamin B2 0.6mg, vitamin C 38mg,vitamin E 6.8mg, vitamin pp8.2mg, calcium 434mg,sodium 206mg, potassium 1027mg, magnesium 98mg,iron 8.3mg,zinc 4.6mg,phosphorus 457mg, selenium 16mg.

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

16/09/2019-20/09/2019

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	蜂蜜蛋糕	面粉20克鸡蛋5克蜂蜜3克	法式面包	面粉20克牛油3克鸡蛋清5克	枣泥蛋糕	面粉20克鸡蛋5克红枣3克	餐包	面粉20克鸡蛋5克奶油5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	圣女果	50克
中式套餐 (默认)	主食	白米饭	稻米40克	红薯饭	红薯100克稻米40克	西式炒饭	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)	盐水煮菜心	菜心80克	北京烤鸭	鸭肉23克	盐焗鸡	鸡25克	香煎草鸡蛋	鸡蛋35克	客家焖猪肉	酸菜10克 猪肉10克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒青菜	青菜80克	清炒小白菜	小白菜80克	上汤菠菜	菠菜80克
		西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干15克	蒸水蛋	鸡蛋30克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋25克	红烧狮子头	猪肉20克 冬菇10克	清炒莴笋丝	莴笋25克
		茄汁鲑鱼扒	龙力鱼45克	BBQ杂蔬	香茜椒10克 鲜蘑10克	家常豆腐	冬菇30克 豆腐30克	五彩土豆泥	土豆100克	美式鸡米花	鸡胸肉35克
	汤	茶树菇龙骨汤	茶树菇、猪骨	莲藕骨头汤	莲藕、猪骨、红豆	胡萝卜粟米骨头汤	胡萝卜、粟米、猪骨	冬瓜薏米骨头汤	冬瓜、薏米、猪骨	淮山黄豆骨头汤	淮山、猪骨、黄豆
	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	五彩土豆泥	土豆35克	燕麦面包	面粉35克	芝士烤土豆	土豆45克	西式拌饭	稻米45克	燕麦面包
主菜 (3份西式、1份中式)		西兰花	西兰花50克	芒果慕斯	芒果25克 面粉10克	波士顿脆皮肠	脆皮肠35克	香煎马鲛鱼	马鲛鱼18克	美式鸡米花	鸡胸肉35克
		茄汁鲑鱼扒	龙力鱼45克	黑椒牛柳	牛肉45克	吉列猪扒	猪肉35克	黑椒鸡扒	鸡肉34克	西兰花	西兰花50克
		黑椒意粉	意粉35克	肉酱通心粉	肉酱15克 意粉35克	法式白汁蝴蝶面	蝴蝶面20克	蒜香法棍	面粉15克	金不换意粉	罗勒10克 意粉40克
		盐水煮菜心	菜心50克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒青菜	青菜50克	清炒小白菜	小白菜50克	上汤菠菜	菠菜45克
汤		蘑菇、牛奶、忌廉粉、奶油	南瓜浓汤	南瓜、牛奶	紫菜汤	紫菜、鸡蛋	意大利蔬菜汤	鹰嘴豆、红腰豆、包菜、番茄	牛尾汤	薏米、牛肉、番茄酱	
水果		甜橙	100克	杨桃	100克	梨子	100克	苹果	100克	苹果	100克
	圣女果	100克	哈密瓜	100克	火龙果	100克	哈密瓜	100克	西瓜	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	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 鸡蛋5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。

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, 镁64mg, 铁4mg, 锌2.2mg, 硒140mg, 硒12mg。

本周食谱营养分析: 能量569千卡, 蛋白质28克, 动物及大豆蛋白17克, 脂肪占总热量的26%, 维生素A421ugRE, 维生素B1为0.4mg, 维生素B2为0.6mg, 维生素C38mg, 维生素E6.8mg, 维生素PP8.2mg, 钙434mg, 钠206mg, 钾1027mg, 镁98mg, 铁8.3mg, 锌4.6mg, 硒457mg, 硒16mg。

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

16/09/2019-20/09/2019

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	Butter bread	flour20g	Matcha cake	flour20g	Coconut bread	flour20g coconut shreds5g	Sponge cakes	flour20g red bean paste5g	Steamed corn	corn50g
	Fruit	Apples	50g	Pears	50g	Oranges	50g	Bananas	50g	Bananas	50g
Lunch Chinese Set (default choice)	Staple food	Millet congee	millet25g	Black rice porridge	black rice25g	Porridge with mixed beans	rice and beans25g	Mung bean porridge	rice20g mung bean5g	Oatmeal porridge	rice20g oats5g
		Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g	Steamed rice	rice40g
		Steamed taros	taro100g	Steamed sweet potatoes	sweet potato100g	Chinese yam	Chinese yam100g	Steamed corn	corn200g	Baked potato	potato100g
	Main dishes (5 Chinese and 3 Western)	Boiled broccoli	broccoli80g	Pot-cooked duck	duck24g	Steamed chicken	chicken21g	Stewed beef brisket with carrots	radish30g beef brisket10g	Hakka style pork stew	pickled cabbage5g pork10g
		Spicy chicken	chicken23g onion10g pepper10g	Stir-fried pork with pepper	green pepper30g lean pork10g	Braised spicy tofu	tofu50g	Braised shrimp with winter melon	dry shrimp10g winter melon30g	Steamed fish	grass carp19g
		Braised tofu with pork sauce	tofu50g pork10g	Stir-fried celery and tofu	celery20g dry tofu20g	Stir-fried cauliflower	cauliflower30g garlic10g	Stir-fried string beans	string bean50g	Steamed pumpkin	pumpkin30g
		Scrambled egg with tomatoes	tomato30g egg14g	Chinese steamed egg	egg14g	Stir-fried egg and leek sprout	leek sprout30g egg14g	Braised pork meatballs in brown sauce	pork10g mushroom10g	Pan-fried egg with diced vegetable	dry cabbage5g egg14g
		Boiled flowering cabbage	Chinese flowering cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g	Stir-fried lettuce	lettuce80g	Stir-fried Chinese cabbage	Chinese cabbage80g	Spinach in broth	spinach80g
		Spaghetti with black pepper sauce	spaghetti10g	Macaroni with pork sauce	pork sauce10g spaghetti10g	Fusilli pasta with French cream sauce	fusilli pasta10g	Mashed potatoes	potato100g	Braised beef with curry	curry10g beef10g
		Fried sole fish fillet	sole fish10g	Black pepper beef	beef10g	Pork chop	pork10g	Braised pork ribs	pork rib14g	Spaghetti with basil	basil10g spaghetti10g
		Braised pork chop with cheese	pork10g	Corn tortilla chips	corn chip10g	Roast sausage	pork sausage4g	Pan-fried fish	Shishamo fish18g	Chicken skewer	chicken breast10g
	Soup	Cream soup	mushroom, milk, cream	Pumpkin soup	pumpkin, milk	Seaweed soup	Seaweed, egg	Italian vegetable soup	chickpea, kidney bean, cabbage, potato	Oxtail soup	beans, beef, potato sauce
		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	Pork bone soup with soybean and Chinese yam	pork bone, soybean, Chinese yam
	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 853, Protein 28g (high quality protein 21g), fat : 28% of total calories. Vitamin A 427ugRE, vitamin B1 0.6mg, vitamin B2 0.8mg, vitamin C 56mg, vitamin E 7.4mg, vitamin pp5.6mg, calcium 429mg, sodium 344mg, potassium 1109mg, magnesium 124mg, iron 5.8mg, zinc 5.4mg, phosphorus 566mg, selenium 28mg.

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

16/09/2019-20/09/2019

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	蜂蜜蛋糕	面粉20克鸡蛋5克蜂蜜3克	法式面包	面粉20克牛油3克鸡蛋清5克	枣泥蛋糕	面粉20克鸡蛋5克红枣3克	餐包	面粉20克鸡蛋5克奶油5克	茶叶蛋	鸡蛋50克
	水果	橙子	50克	皇帝蕉	50克	哈密瓜	50克	皇帝蕉	50克	橘子	50克
午餐	主食	小米粥	小米25克	黑米粥	黑米25克	八宝粥	八宝米25克	绿豆粥	香米20克 绿豆5克	燕麦粥	香米20克 燕麦5克
		泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克	泰国香米饭	稻米40克
		芋头	芋头100克	红薯	红薯100克	淮山	淮山100克	蒸玉米	鲜玉米棒200克	烤土豆	土豆100克
	主菜 (5份中式、3份西式)	南乳吊烧鸡	光鸡45克	北京烤鸭	鸭肉23克	盐焗鸡	鸡25克	香煎草鸡蛋	鸡蛋35克	客家焖猪肉	酸菜10克 猪肉10克
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒麦菜	麦菜80克	清炒小白菜	小白菜80克	上汤菠菜	菠菜80克
		番茄炒鸡蛋	番茄30克 鸡蛋14克	蒸水蛋	鸡蛋30克	韭黄炒鸡蛋	韭黄30克 鸡蛋25克	红烧狮子头	猪肉20克 冬菇10克	清炒莴笋丝	莴笋25克
		西兰花炒豆干	西兰花50克 豆干15克	剁椒蒸鱼	鲈鱼35克	家常豆腐	冬菇30克 豆腐30克	卤味拼盘	猪肉20克 鸭翅20克	酸菜鱼	鳊鱼30克 豆芽15克
		盐水菜心	菜心80克	上汤菠菜	菠菜80克	清炒麦菜	麦菜80克	清炒小白菜	小白菜80克	上汤菠菜	菠菜80克
		黑椒意粉	意粉10克	肉酱通心粉	肉酱10克 意粉10克	法式白汁蝴蝶面	蝴蝶面20克	土豆泥	土豆100克	咖喱牛肉	咖喱10克 牛肉10克
		茄汁鳕鱼扒	龙力鱼45克	黑椒牛柳	牛肉10克	吉列猪扒	猪肉10克	黑椒鸡扒	鸡肉35克	金不换意粉	罗勒10克 意粉10克
		芝士焗猪扒	猪肉20克	BBQ杂蔬	杏甜椒10克 鲜蘑10克	波士顿脆皮肠	脆皮肠4克	香煎马鲛鱼	马鲛鱼18克	美式鸡米花	鸡胸肉35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、鸡蛋	意大利蔬菜汤	鹰嘴豆、红腰豆、包菜、番茄	牛尾汤	薏米、牛肉、番茄酱
		茶树菇龙骨汤	茶树菇、猪骨	莲藕骨头汤	莲藕、猪骨、红豆	胡萝卜粟米骨头汤	胡萝卜、粟米、猪骨	冬瓜薏米骨头汤	冬瓜、薏米、猪骨	淮山黄豆骨头汤	淮山、猪骨、黄豆
	水果	甜橙	100克	杨桃	100克	梨子	100克	苹果	100克	苹果	100克
		圣女果	100克	哈密瓜	100克	火龙果	100克	哈密瓜	100克	香瓜	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300ml以上,该食谱中的课间餐300ml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20g,动物及大豆蛋白7~10g,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853千卡,蛋白质28g,动物及大豆蛋白21g,脂肪占总热量的28%,维生素A427ugRE,维生素B1为0.6mg,维生素B2为0.8mg,维生素C56mg,维生素E7.4mg,维生素PP5.6mg,钙429mg,钠344mg,钾1109mg,镁124mg,铁5.8mg,锌5.4mg,磷566mg,硒28mg。

本周食谱营养评价: 午餐的能量与790千卡接近,蛋白质达27g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。