

東莞台商子弟學校食譜

2024/03/04---03/10

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	粥類	雞茸粥	小米粥	狀元粥	燕麥粥	海帶絲粥	地瓜粥	清粥
	主食	豬肉酸菜麵包 湯細麵	雜糧麵包 港式蘿蔔糕	綠茶蛋糕 沙茶麵	椰蓉烤厚片 西紅柿肉醬螺螄粉	奶油饅頭 九層塔煎蛋 炸薯餅	手抓餅 湯米粉	多肉花卷 湯大碗麵
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小米糕	小紅薯		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	綠豆湯	牛奶
	其他	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果
午餐水果		橘子	芭樂	青棗	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	五香滷鴨	免治豬肉（大碗）	炸黑椒無骨豬扒	意大利番茄肉醬	日式炸魚柳	脆皮鴨	蟲草花木耳蒸雞
	主葷	烤香腸	照燒汁烤雞塊	青筍木耳炒肉片	香烤雞全翅	魚香肉絲	木須肉	青椒炒肉絲
	副菜	金針菇日本豆腐	醋溜土豆絲	西芹炒香菇	意大利麵	彩椒炒茶樹菇杏鮑菇	黑椒玉米粒	豆角肉末
	副菜	肉末燒冬瓜	炒小南瓜丁	西紅柿炒蛋	蠔油西蘭花	青圓椒炒土豆片	炒十香菜	滑菇豆腐
	蔬菜	上海青	油麥菜	高麗菜	菜心	上海青	高麗菜	菜心
	湯類	肉末酸辣湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	柴魚味增湯	西洋菜蜜棗蘿蔔瘦肉湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	紫菜蛋花湯
營養建議		雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和矿物质，具有保护肝脏、健脑益智、保护视力的作用。	土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	西紅柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，具有润肠通便、调节血压、美容养颜的作用。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白质的含量比例较高，有温中益气、保护心血管、强身健体的作用	西藍花含豐富的維生素C、叶酸及胡萝卜素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	鸭肉富含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2等营养成分，具有温中补虚、利水消肿。	紫菜含有较多的胡萝卜素和核黄素，具有利尿、降血脂、造血补血、预防甲状腺肿大的作用
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	黃燜雞	白蘿蔔燒肉	冬菇燜豬腳	紅燒排骨	回鍋肉	五香滷肉
	主葷	烤雞邊	馬蹄蒸肉餅	筍乾燜鴨肉	宮保雞丁	水煮肉片	蠔油雞片炒香菇	虎皮尖椒
	副菜	豉汁彩椒炒花干	關東煮	糖醋藕片	乾鍋花菜	薑蔥炒萵筍片	手撕包菜	豆芽炒海帶絲
	副菜	青瓜炒火腿	玉米三丁	杏鮑菇燴卷心菜	胡蘿蔔絲炒肉絲	香芹百葉	素炒菜花	腐竹炒青瓜
	蔬菜	高麗菜	菜心	上海青	奶白菜	大白菜	油麥菜	奶白菜
營養建議	湯類	蟲草花雞湯	枸杞淮山瘦肉湯	玉米濃湯	西紅柿金針菇湯	蔬菜芙蓉湯	海帶黃豆雞架湯	蘿蔔瘦肉湯
		魚類含有大量的不饱和和脂肪酸，具有健脑益智、调节免疫、保护肝脏的作用。	淮山富含多种维生素、氨基酸和矿物质，有防治人体脂质代谢异常，预防动脉硬化的作用	豬肉含有丰富的维生素B，改善贫血，润燥的功效。	豆腐具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病。	海带当中所含有的碘、钾盐、钙元素可以降低人体对胆固醇的吸收，降低血压，消肿利尿的作用	花椰菜中含丰富的维生素C和类黄酮，有增强肝脏解毒能力，保护血管的作用。	芥菜富含维生素、纤维素、矿物质，具有降低胆固醇、预防糖尿病

飯：100克 116kcal 湯：100克 90kcal 中學午餐平均所需熱量：男：960~1000kcal 女：800~840kcal 小學午餐平均所需熱量：640~720kcal 根據季節變化，食材會適當調整

