

東莞台商子弟學校食譜

2024/04/29---05/05

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	綠豆粥 狀元粥	南瓜粥 胡蘿蔔丁瘦肉粥	地瓜粥	清粥	燕麥粥	綠豆粥	小米粥 冬菜銀魚干貝粥
	主食	蔥花火腿卷麵包 西紅柿肉醬貝殼粉	法棍 熱乾麵	煎蛋餅 湯米粉	水煎包 湯大碗面	芝麻球 水餃	沙拉麵包 炒米粉	玉米球麵包 肉醬通心粉
	點心	小土豆 花生	香芋				小紅薯	淮山
	飲品	黑豆漿	黑芝麻糊	綠豆湯	牛奶	紅茶	豆漿	黑豆漿
	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		沃柑	芭樂				香蕉	小番茄
午餐	主葷	蔥香烤雞翅	粉蒸排骨-紅薯	香辣鴨	剁椒蒸魚頭	香辣排骨	雞蛋蒸肉餅	烤港式蜜汁叉燒
	主葷	豬肉包菜燉粉條	椰菜炒魚丸	辣椒炒肉絲	水煮肉片	木須肉	炸小酥肉-番茄醬	豉汁雞球
	副菜	毛豆仁炒火腿	羅漢齋	青瓜炒花生	乾鍋花菜	爆炒西芹	韭菜銀芽	醋溜土豆絲
	副菜	滷油豆皮	素炒西藍花	爆炒秀珍菇	鹵水豆干	豆腐肉末	胡蘿蔔木耳炒肉絲	爆炒南瓜丁
	蔬菜	菜心	大白菜	芥菜	上海青	高麗菜	菜心	長白菜
	湯類	西紅柿金針菇湯	柴魚味增湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	玉米瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	海帶黃豆瘦肉湯	粉葛瘦肉湯
營養建議		娃娃菜富含硒元素， 硒，具有生津止渴、 補血的作用	西藍花含豐富的維生素 C、叶酸及胡蘿蔔素， 有改善視力、降低血 壓、保護心臟的作用	青瓜富含蛋白質、維 生素B2、胡蘿蔔素、 鈣、磷、鐵；具有清 熱解毒、降低膽固醇 的作用。	玉米維生素e較多，具有 延緩衰老、降低血清膽 固醇。	豆腐具有降低血漿膽固 醇、甘油三酯、低密度 脂蛋白，不仅可以預防 結腸癌，还有助于預防 心血管疾病。	海帶当中所含有的碘、 鉀鹽、鈣元素可以降低 人體對膽固醇的吸收， 降低血壓，消腫利水的 作用	土豆含有豐富的B族維 生素、維生素C，易于 消化吸收，具有養胃、 寬腸通便、利水消腫的 作用。
晚餐	主葷	黃豆醬燜鴨	豉汁蒸金昌魚	椒麻口水雞	麻辣豬腳	香辣炒雞肉	照燒汁烤秋刀魚	五香滷鴨
	主葷	白玉菇彩椒炒肉片	小雞燉蘑菇	客家一碗香	宮保雞丁	韭黃炒肉絲	白蘿蔔紅燒肉	糯米小丸子
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	素炒萵筍片	蠔油冬瓜	素炒口蘑	手撕包菜	豬紅豆腐	絲瓜炒肉片
	副菜	紅番茄炒茄子	奶油玉米	香芹豆腐皮	蒜蓉茄子	清炒藕片	彩椒炒美白菇	油豆腐白菜煲
	蔬菜	菠菜	油麥菜	奶白菜	娃娃菜	青小白菜	油麥菜	上海青
	湯類	紅棗烏雞湯	四神瘦肉湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	紫菜蛋花湯	枸杞葉蛋湯	肉末酸辣湯	玉米濃湯
營養建議		茄子富含大量的維生 素P、鉀元素；具有降 血脂、降血壓、保護 心血管的作用	魚類含有大量的不飽和 脂肪酸，具有健腦益 智、調節免疫、保護肝 臟的作用。	豆類具有降低血漿 膽固醇、低密度脂 蛋白，可以預防結 腸癌，預防心血管 疾病。	紫菜含有較多的胡蘿 卜素和核黃素，具有利 尿、降血脂、造血補 血、預防甲狀腺腫大的 作用	蓮藕含有蛋白質、維 生素和銅、鐵、鉀等 微量元素；具有健脾 開胃、益血生肌的作 用。	豬肉含有豐富的維生 素B，改善貧血，潤燥 的功效。	鴨肉富含蛋白質、脂 肪、維生素B1、維生 素B2等營養成分，具 有溫中補虛、利水消 腫。
夜宵		鴨肉冬粉					鳳梨麵包 紅豆湯	狀元粥

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