

東莞台商子弟學校食譜

2024/05/20---05/26

| 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 | 清粥 | 銀魚干貝粥 小米粥 | 生魚粥 地瓜粥 | 胡蘿蔔瘦肉粥 燕麥粥 | 香菇瘦肉粥 八寶粥 | 紫薯粥 | 清粥 |
| | 主食 | 蔥油面包 炒米粉 | 鴨肉冬粉 酸菜豬肉麵包 | 炸醬麵 | 西紅柿肉醬通心粉 | 刈包 蔥花雞蛋 肉鬆 花生粉 咸菜末 | 煎韭菜盒子 湯米粉 | 大肉燒餅 西紅柿蛋湯大碗麵 |
| | 點心 | 小紅薯 | 小土豆 花生 | 岩燒乳酪蛋糕 | 蒜香厚片 | 小紅薯 | | |
| | 飲品 | 豆漿 | 黑豆漿 | 玉米棒 南瓜 | 香芋 | 黑芝麻糊 | 綠豆湯 | 紅茶 |
| | 其他 | 時蔬+水煮蛋+蘋果 | 時蔬+水煮蛋+蘋果 | 米漿 | 豆漿 | 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 | | 西瓜 | 芭樂 | 沃柑 | 香蕉 | 小番茄 | | |
| 午餐 | 主葷 | 馬蹄蒸肉餅 | 咖喱土豆蘿蔔肉片（大碗） | 腐竹肝連肉 | 粉蒸排骨-土豆 | 濃香雞翅煲 | 剁椒魚頭 | 水煮肉片 |
| | 主葷 | 豬肉包菜燉粉條 | 咋滋雞扒 | 小雞燉蘑菇 | 照燒汁烤秋刀魚 | 椰菜炒魷魚魚丸 | 青椒炒肉 | 酸辣雞雜 |
| | 副菜 | 素炒萵筍片 | 羅漢齋 | 青瓜炒花生 | 彩椒炒杏鮑菇 | 蠔油冬瓜 | 清炒筍片 | 家常豆腐 |
| | 副菜 | 滷油豆皮 | 素炒西藍花 | 爆炒秀珍菇 | 鹵水豆干 | 豆腐肉末 | | |
| | 蔬菜 | 菠菜 | 娃娃菜 | 奶白菜 | 上海青 | 油麥菜 | 娃娃菜 | 菜心 |
| | 湯類 | 肉末酸辣湯 | 裙帶菜豆腐蝦米湯 | 柴魚味增湯 | 西紅柿金針菇湯 | 玉米濃湯 | 海帶黃豆瘦肉湯 | 紫菜蛋花湯 |
| 營養建議 | | 豆類具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，還有助於預防心血管疾病。 | 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。 | 豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。 | 魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵微量元素，有利於人體骨骼發育和造血，有效防治貧血。 | 海帶當中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用 | 紫菜含有較多的胡蘿蔔素和核黃素，具有利尿、降血脂、造血補血、預防甲狀腺腫大的作用 |
| 晚餐 | 主葷 | 黃豆醬燜鴨 | 蔥油蒸金昌魚 | 台式薑母鴨 | 烤港式蜜汁叉燒 | 五香滷鴨 | 白蘿蔔紅燒肉 | 紫蘇燜鴨 |
| | 主葷 | 白玉菇彩椒炒肉片 | 紅燒獅子頭 | 紅燒豬腳 | 沙茶香菇燉雞 | 蒜薹炒瘦肉 | 辣椒炒雞肉 | 豉汁雞球 |
| | 副菜 | 肉末蒸水蛋（淋汁） | 奶油玉米 | 韭菜銀芽 | 萵筍炒肉片 | 手撕包菜 | 韭菜炒豬紅 | 蒜蓉茄子 |
| | 副菜 | 毛豆仁炒火腿 | 番茄雞蛋 | 香芹豆腐皮 | 油豆腐白菜煲 | 糖醋藕片 | | |
| | 蔬菜 | 上海青 | 油麥菜 | 菠菜 | 菜心 | 青小白菜 | 芥菜 | 上海青 |
| | 湯類 | 紅棗烏雞湯 | 菜乾胡蘿蔔瘦肉湯 | 枸杞葉豬肝瘦肉湯 | 粉葛瘦肉湯 | 枸杞淮山瘦肉湯 | 枸杞葉蛋湯 | 玉米瘦肉湯 |
| 營養建議 | | 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、利尿消腫。 | 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。 | 土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利尿消腫的作用。 | 豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，還有助於預防心血管疾病。 | 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。 | 雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健體的作用 | 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 |
| 夜宵 | | 炒油面 | 西芹瘦肉貢丸粥 | 檸檬紅茶 炸甜甜圈 | 黑芝麻紅棗核桃包 | | | |

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