

東莞台商子弟學校食譜

2024/06/10--06/16

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	小米粥	地瓜粥 狀元粥	燕麥粥 菜心瘦肉粥	八寶粥 香菇瘦肉粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	煎蛋餅 水餃	蔥油面包 炒米粉	法棍 炒油面	沙拉肉鬆烤厚片 鴨肉冬粉	肉絲披薩 西紅柿肉醬通心粉	手抓餅 湯龍須面	大肉燒餅 西紅柿蛋湯大碗面
	點心		小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋		
	飲品	米漿	豆漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	紅茶	紅豆湯
	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			西瓜	芭樂	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	紅燒五花肉	口水雞	腐竹肝連肉	意大利肉醬	照燒汁烤秋刀魚	椒麻口水雞	剁椒鱸魚
	主葷	辣椒炒雞肉	豬肉包菜燉粉條	馬蹄蒸肉餅	烤奧爾良雞腿	酸菜紅燒肉	西芹木耳炒肉絲	水煮肉片
	副菜	素炒海帶絲	奶油玉米	彩椒木耳炒青瓜	油麵	蝦米燴冬瓜	炒十香菜	家常豆腐
	副菜		毛豆仁炒火腿	炸杏鮑菇+椒鹽	蠔油炒西藍花	蒸水蛋		
	蔬菜	娃娃菜	菜心	芥菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	西紅柿金針菇豆腐湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	柴魚味增湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	粉葛瘦肉湯	海帶黃豆瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		娃娃菜富含硒元素， 硒，具有生津止渴、 補血的作用	豬肉含有豐富的維生素 B，改善貧血，潤燥的 功效。	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。	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	雞蛋含優質蛋白質、B 族維生素、維生素A和 礦物質，具有保護肝 臟、健腦益智、保護視 力的作用。	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 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
晚餐	主葷	麻辣豬腳	豉汁蒸金昌魚	粉蒸排骨-紅薯	烤港式蜜汁叉燒	滷鴨邊	香辣排骨	白蘿蔔燒肉
	主葷	豉汁雞球	紅燒獅子頭	黃燜雞	椰菜炒魷魚	農家一碗香	爆炒雞丁	酸辣雞雜
	副菜	爆炒南瓜丁	羅漢齋	韭菜銀芽	爆炒胡蘿蔔絲	手撕包菜	三色玉米	彩椒炒土豆片
	副菜		醋溜土豆絲	紅番茄炒茄子	糖醋藕片	韭菜炒豬紅		
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	青小白菜	芥菜	上海青
湯類	枸杞淮山瘦肉湯	肉末酸辣湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	山藥黑豆烏雞湯	玉米濃湯	枸杞葉蛋湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		南瓜含有豐富的鋅， 有促進生長發育、利 尿通便、保護胃黏膜 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。	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	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。	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。	玉米維生素e較多， 具有延緩衰老、降 低血清膽固醇。	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、利尿 消腫的作用。
夜宵			酥皮面包 紅豆湯	白蘿蔔瘦肉粥	炒大碗面			

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