

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/06/11--06/14

星期	類型	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類	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
	主食	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
	粗糧	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋
	飲品	豆漿	黑豆漿	黑芝麻糊	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
上午點心8:30		烤小紅薯/水果	濕花生/水果	玉米棒/水果	毛豆角/水果
午餐水果		西瓜	芭樂	香蕉	小番茄
午餐	主葷	口水雞	腐竹肝連肉	意大利肉醬	三杯雞
	主葷	豬肉包菜燉粉條	馬蹄蒸肉餅	烤奧爾良雞腿	酸菜紅燒肉
	副菜	奶油玉米	木耳炒青瓜	油麵	蝦米燴冬瓜
	副菜	毛豆仁炒火腿	彩椒炒杏鮑菇	蠔油炒西藍花	蒸水蛋
	蔬菜	菜心	芥菜	上海青	油麥菜
	湯類	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
下午點心14:00		酥皮面包	巧克力餅乾	紅糖發糕	煎餃
晚餐 (住宿生)	主葷	豆干炒肉絲	紅薯蒸排骨	烤港式蜜汁叉燒	
	主葷	紅燒獅子頭	黃燜雞	椰菜炒魷魚	
	副菜	羅漢齋	韭菜銀芽	爆炒胡蘿蔔絲	
	副菜	醋溜土豆絲	橄欖豆角	大蔥炒藕片	
	蔬菜	油麥菜	奶白菜	菜心	
	湯類	肉末酸辣湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	山藥黑豆烏雞湯	