

東莞台商子弟學校食譜

2024/06/24---06/30

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	西芹貢丸粥 紅豆花生粥	冬菜銀魚干貝粥 南瓜粥	蝦粥 燕麥粥	狀元粥 地瓜粥	胡蘿蔔瘦肉粥 八寶粥	生魚粥 紫薯黑米粥	雞茸粥 小米粥
	主食	番茄培根卷麵包 湯細麵	黑芝麻蛋糕 番茄意大利面	炒油面 蛋撻	芝麻花生烤厚片 鴨肉冬粉	漢堡 肉餅 九層塔煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜片	蒸蔥花火腿花卷 西紅柿肉醬通心粉	紅豆面包 炒大碗面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小紅薯	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	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		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	小番茄	芭樂	小番茄
午餐	主葷	醬滷鴨	美式炸雞塊	土豆燉肝連肉	雜醬熱乾醬	炸魚柳-番茄醬	梅菜香芋扣肉	三杯鴨
	主葷	花菜炒梅肉	關東煮	雜蔬炒肉片	香烤雞全翅	紅燒排骨	烤香腸	剁椒蒸草魚
	副菜	金針菇日本豆腐	沙葛玉米粒	素炒南瓜丁	油麵	彩椒炒青瓜	黑椒玉米粒	肉末炒豆角
	副菜	蝦米燒冬瓜	青瓜炒火腿	韭菜炒豆干	蠔油西蘭花	烤土豆角	清炒小南瓜絲	麻婆豆腐
	蔬菜	上海青	菜心	菠菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
湯類	蟲草花烏雞湯	柴魚味增湯	綠豆海帶陳皮湯	玉米濃湯	蔬菜芙蓉湯	海帶黃豆雞架湯	蘿蔔瘦肉湯	
營養建議		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。	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、利水消腫的作用。	西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	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	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。
晚餐	主葷	照燒汁烤烤刀魚	海帶結爛豬腳	醬油雞	腐竹紅燒肉	黃燜雞	蟲草花木耳蒸雞	香辣炒雞
	主葷	沙茶香菇燉雞	豆腐釀肉	香芋蒸排骨	宮保雞丁	粉蒸肉-紅薯	麻辣燙	水煮肉片
	副菜	紅圓椒炒蓮藕	番茄炒雞蛋	蒜蓉炒胡瓜	爆炒藕片	毛豆仁炒火腿	手撕包菜	紅燒冬瓜
	副菜	爆炒西芹	蒜苗炒豆芽	彩椒炒杏鮑菇	胡蘿蔔絲炒肉絲	蒸水蛋	素炒菜花	素炒豆芽
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心	芥菜	油麥菜	奶白菜
湯類	肉末酸辣湯	菌菇瘦肉湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	冬瓜瘦肉湯	銀耳蓮子紅棗枸杞湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		香菇有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	西紅柿含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、美容養顏的作用。	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	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	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
夜宵		酥皮面包 紅豆湯	白蘿蔔絲瘦肉粥	炒新竹米粉	白菜粉絲肉包	炸醬麵	三鮮雲吞	

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