

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 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 (住宿生)	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	紅豆麵包 炒大碗面
	粗糧	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
上午點心 8:30		小紅薯/水果	雲吞/水果	玉米棒/水果	濕花生/水果	鵪鶉蛋/水果	毛豆角/水果	水餃/水果
午餐水果		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	小番茄	芭樂	
午餐	主葷	醬滷鴨	小紅薯燜雞	土豆燉肝連肉	芝麻肉醬	金針菇蒸魚柳	梅菜香芋扣肉	
	主葷	花菜炒梅肉	關東煮	雜蔬炒肉片	香烤雞全翅	玉米棒燒排骨	烤香腸	
	副菜	金針菇日本豆腐	炒玉米粒	蒜香南瓜丁	油麵	彩椒炒青瓜	三色玉米粒	
	副菜	蝦米燒冬瓜	青瓜炒火腿	韭菜炒豆干	蠔油西蘭花	肉末土豆絲	清炒小南瓜絲	
	蔬菜	上海青	菜心	菠菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	
	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	
下午點心 14:00		酥皮麵包	果醬三文治	蛋撻	白菜粉絲包	香芋麵包	小餅乾	
晚餐 (住宿生)	主葷	土豆燒肉	海帶結燒肉	醬油雞	腐竹紅燒肉	黃燜雞	蟲草花木耳蒸雞	
	主葷	香菇燉雞	豆腐釀肉	香芋蒸排骨	宮保雞丁	五香粉蒸肉	西紅柿燒貢丸	
	副菜	紅圓椒炒蓮藕	番茄炒雞蛋	蒜蓉炒胡瓜	大蔥炒蓮藕	毛豆仁炒火腿	蒜苗炒娃娃菜	
	副菜	爆炒西芹	蒜苗炒豆芽	彩椒炒杏鮑菇	爆炒胡蘿蔔絲	蒸水蛋	蠔油白花菜	
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心	芥菜	油麥菜	
	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	