

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<br>(住宿生)   | 粥類 | 西芹貢丸粥<br>紅豆花生粥 | 冬菜銀魚干貝粥<br>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<br>湯細麵 | 黑芝麻蛋糕<br>番茄意大利面 | 炒油面 蛋撻    | 芝麻花生烤厚片<br>鴨肉冬粉 | 漢堡 肉餅 九層塔煎蛋<br>西紅柿片 酸甜青瓜片 | 蒸蔥花火腿花卷<br>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<br>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<br>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<br>(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            |           |