

東莞台商子弟學校食譜

2024/07/22---07/28

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	白蘿蔔瘦肉粥	燕麥粥	狀元粥		
	主食	蒸雞蛋韭菜卷 炒米粉	紅豆面包 炒油面	巧克力蛋糕 西紅柿肉醬貝殼粉	蒸蔥花火腿卷 肉絲炒大碗麵	酥皮面包 酸辣湯+水餃	鍋貼 湯米粉	肉絲炒麵
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山		
	飲品	紅茶	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	紅豆湯	奶茶
	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	煎雞蛋	煎雞蛋
午餐水果		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	滷雞腿	免治豬肉絲	腐竹肝連肉	濃香雞翅煲	椒鹽排骨	蔥油蒸魚頭	番茄水煮肉片
	主葷	豬肉包菜燉粉條	呷滋雞扒	小雞燉蘑菇	蒼蠅頭-豆角	椰菜炒魷魚魚丸	青椒炒肉	酸辣雞雜
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	彩椒炒杏鮑菇	蠔油冬瓜	爆炒青瓜	家常豆腐
	副菜	醋溜土豆絲	素炒西藍花	爆炒胡蘿蔔絲	油豆腐白菜煲	豆腐肉末		
	蔬菜	菠菜	娃娃菜	奶白菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	肉末酸辣湯	銀耳蓮子紅棗枸杞湯	柴魚味增湯	馬蹄綠豆湯	玉米濃湯	海帶黃豆瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		豆類具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病。	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	青瓜富含蛋白质、維生素B2、胡蘿蔔素、钙、磷、铁；具有清热解毒、降低胆固醇的作用。	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。	魷魚中含有豐富的钙、磷、铁微量元素，有利于人体骨骼发育和造血，有效防治貧血。	海帶当中所含有的碘、钾盐、钙元素可以降低人体对胆固醇的吸收，降低血压，消腫利尿的作用	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
晚餐	主葷	花生豬腳	蔥油蒸金昌魚	台式薑母鴨	烤港式蜜汁叉燒	五香滷鴨	白蘿蔔紅燒肉	紅燒排骨
	主葷	沙茶香菇燉雞	紅燒獅子頭	馬蹄蒸肉餅	雜蔬炒雞肉	蒜薹炒五花肉	辣椒炒雞肉	椒麻口水雞
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	奶油玉米	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	手撕包菜	木耳炒蓮藕	蒜蓉茄子
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄雞蛋	香芹炒腐竹	糖醋藕片	韭菜炒豬紅		
	蔬菜	上海青	油麥菜	菠菜	菜心	青小白菜	菠菜	上海青
湯類	紅棗烏雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	粉葛瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	枸杞葉蛋湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和矿物质，具有保护肝脏、健腦益智、保护視力的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	鴨肉富含蛋白质、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中補虛、利水消腫。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易消化吸收，具有养胃、寬腸通便、利水消腫的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，有温中益氣、保护心血管、強身健体的作用	茄子富含大量的維生素P、钾元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用

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