

東莞台商子弟學校食譜

2024/08/05---08/11

| 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 | 白蘿蔔絲排骨粥 小米粥 | 銀魚幹貝粥 地瓜粥 | 生魚粥 燕麥粥 | 狀元粥 八寶粥 | 綠豆粥 | 南瓜粥 |
| | 主食 | 沙拉面包 炒米粉 | 紅豆面包 肉絲炒油麵 | 提子蛋糕 鴨肉粉絲 | 沙拉肉鬆烤厚片 西紅柿蛋炒飯 | 酥皮麵包 港式蘿蔔糕 | 醬香餅 水餃 | 大肉燒餅 西紅柿湯大碗麵 |
| | 點心 | 小紅薯 | 小土豆 花生 | 玉米棒 南瓜 | 香芋 | 小紅薯 | | |
| | 飲品 | 豆漿 | 黑豆漿 | 米漿 | 豆漿 | 黑芝麻糊 | 紅茶 | 米漿 |
| | 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 | | |
| 午餐 | 主葷 | 千張燉肝連肉 | 土豆胡蘿蔔咖喱雞肉 (大碗) | 醬油雞 | 泰式打拋肉 | 照燒汁烤雞扒 | 花生香滷梅肉 | 香菇蒸雞 |
| | 主葷 | 彩椒豆角回鍋肉 | 炸魚柳 | 梅菜香芋扣肉 | 香烤雞全翅 | 濃香排骨煲 | 酸辣雞雜 | 韭黃炒肉絲 |
| | 副菜 | 金針菇日本豆腐 | 沙葛玉米粒 | 蝦米炒南瓜丁 | 大碗麵 | 彩椒炒美白菇 | 清炒小南瓜絲 | 家常豆腐 |
| | 副菜 | 肉末燒冬瓜 | 清炒青瓜 | 毛豆仁炒火腿 | 蠔油西蘭花 | 土豆泥沙拉 | | |
| | 蔬菜 | 上海青 | 菜心 | 長白菜 | 娃娃菜 | 上海青 | 菠菜 | 菜心 |
| 湯類 | 蟲草花烏雞湯 | 銀耳蓮子紅棗枸杞湯 | 四神瘦肉湯 | 馬蹄綠豆湯 | 冬瓜瘦肉湯 | 海帶黃豆雞架湯 | 紫菜蛋花湯 | |
| 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、健脑益智、保护视力的作用。 | 玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。 | 雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例较高，有温中益气、保护心血管、强身健体的作用 | 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 | 土豆含有丰富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。 | 海带当中所含有的碘、钾盐、钙元素可以降低人体对胆固醇的吸收，降低血压，消肿利尿的作用 | 紫菜含有较多的胡蘿蔔素和核黄素，具有利尿、降血脂、造血补血、预防甲状腺肿大的作用 |
| 晚餐 | 主葷 | 奧爾良烤雞腿 | 酸筍燜豬腳 | 醬滷鴨 | 腐竹紅燒肉 | 薑蔥雞 | 香辣鴨 | 豆干炒五花肉 |
| | 主葷 | 養生小排 | 豆腐釀肉 | 番茄麻辣燙 | 爆炒雞丁 | 青椒炒肉 | 脆筍炒肉片 | 剁椒蒸魚頭 |
| | 副菜 | 韭菜炒豆干 | 乾鍋花菜 | 海帶結滷豆干 | 蒜苗炒豆芽 | 清炒萵筍片 | 手撕包菜 | 腐竹炒青瓜 |
| | 副菜 | 爆炒西芹 | 番茄炒雞蛋 | 彩椒炒杏鮑菇 | 胡蘿蔔絲炒肉絲 | 滷油豆腐 | | |
| | 蔬菜 | 高麗菜 | 油麥菜 | 上海青 | 菜心 | 大白菜 | 油麥菜 | 奶白菜 |
| 湯類 | 肉末酸辣湯 | 淮山胡蘿蔔瘦肉湯 | 玉米濃湯 | 柴魚味增湯 | 蔬菜芙蓉湯 | 枸杞葉豬肝瘦肉湯 | 蘿蔔瘦肉湯 | |
| 營養建議 | | 西芹含有钙、磷、铁、胡蘿蔔素、維生素C，具有促进肠道蠕動，预防便秘的作用 | 西紅柿含有丰富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有润肠通便、调节血压、美容养颜的作用。 | 杏鲍菇含有蛋白质、碳水化合物、维生素；具有健脾开胃，促進消化的作用 | 魚類含有大量的不飽和脂肪酸，具有健脑益智、调节免疫、保护肝脏的作用。 | 豆腐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。 | 鸭肉富含蛋白质、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中补虚、利水消肿。 | 猪肉含有丰富的維生素B，改善贫血，润燥的功效。 |

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