

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/08/05--08/09

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	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
	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
	粗糧	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
	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
上午點心8:30		小紅薯/水果	濕花生/水果	玉米棒/水果	鵪鶉蛋/水果	毛豆角/水果
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	香菇燉雞
	主葷	彩椒豆角回鍋肉	蒸魚柳	梅菜扣肉	香烤雞全翅	濃香排骨煲
	副菜	金針菇日本豆腐	沙葛玉米粒	蒜香南瓜丁	大碗麵	燴美白菇
	副菜	蠔油冬瓜	清炒青瓜	毛豆仁炒火腿	蠔油西蘭花	肉末土豆絲
	蔬菜	上海青	菜心	長白菜	娃娃菜	上海青
	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
下午點心14:00		果醬三文治	紅豆面包	小餅乾	蛋撻	煎蘿蔔糕
晚餐 (住宿生)	主葷	奧爾良烤雞腿	酸筍燜豬腳	香滷鴨邊	腐竹紅燒肉	
	主葷	養生小排	豆腐釀肉	番茄麻辣燙	西芹炒雞塊	
	副菜	韭菜炒豆干	彩椒炒花菜	海帶結滷豆干	清炒豆芽	
	副菜	爆炒西芹	番茄炒雞蛋	彩椒炒杏鮑菇	胡蘿蔔絲炒肉絲	
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心	
	湯類	肉末酸辣湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	玉米濃湯	柴魚味增湯	