

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/08/12--08/16

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	胡蘿蔔瘦肉粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	菜心瘦肉粥 燕麥粥	狀元粥 紅棗枸杞粥
	主食	紅豆麵包 炒新竹米粉	蔥花火腿麵包 熱乾麵	蛋撻 西紅柿肉醬貝殼粉	吐司片 火腿片 韭菜煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜	巧克力蛋糕 揚州炒飯
	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	鵪鶉蛋/水果	玉米棒/水果	毛豆角/水果	濕花生/水果
午餐水果		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	小番茄
午餐	主葷	蔥油雞	紅燜鴨肉	梅菜蒸排骨	意大利肉醬	洋蔥燴魚丸
	主葷	木耳青瓜炒肉片	西芹炒魷魚	香干炒雞柳	奧爾良烤雞腿	紅燒肝連肉
	副菜	香芹彩椒炒蓮藕	蠔油西蘭花	白菜滷	油麵	香菇燒豆腐
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	醋溜土豆絲	素炒小南瓜丁	云耳青瓜	馬蹄炒玉米
	蔬菜	油麥菜	大白菜	菠菜	油麥菜	奶白菜
	湯類	馬蹄綠豆湯	肉末酸辣湯	四神瘦肉湯	柴魚味增湯	蔬菜芙蓉湯
下午點心14:00		鮮肉包子	炸薯餅	蛋撻	煎餃	燒麥
晚餐 (住宿生)	主葷	海帶結燜豬腳	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	蒜蓉粉絲蒸魚柳	虎皮肉卷	
	主葷	香菇燴雞肉	雜蔬炒雞丁	雞蛋蒸肉餅	台式三杯雞	
	副菜	炒十香菜	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	三鮮燴粉絲	
	副菜	西紅柿炒蛋	三色玉米	紅燒油豆腐	蠔油冬瓜	
	蔬菜	上海青	菜心	上海青	菜心	
	湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	菌菇烏雞湯	銀耳蓮子紅棗枸杞湯	