

東莞台商子弟學校食譜

2024/08/19---08/25

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	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	南瓜粥	清粥
	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	蒸韭菜卷 湯米粉	煎蛋餅 炒大碗面
	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	綠豆湯	紅茶
	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	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	蔥油雞	鹽焗鴨	梅菜蒸排骨	意大利肉醬	蔥油金昌魚	毛血旺	土豆蒸排骨
	主葷	木耳青瓜炒肉片	黑椒爆炒魷魚	豆芽韭菜香干炒雞柳	奧爾良烤雞腿	蘿蔔燉肝連肉	紅燒雞肉	虎皮尖椒
	副菜	香芹炒蓮藕	素炒西蘭花	白菜滷	油麵	家常豆腐	手撕高麗菜	素炒海帶絲
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青圓椒炒土豆片	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	上海青	大白菜
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	紫菜蛋花湯	平菇蛋湯	
營養建議		豆類具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以預防结肠癌，还有助于預防心血管疾病。	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	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效	青瓜富含蛋白質、維生素B2、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵；具有清熱解毒、降低膽固醇的作用。	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。	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	白菜富含維生素C、維生素E、礦物質、膳食纖維；具有養胃生津，利水消腫的作用
晚餐	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	黃燜雞	紫蘇炒烤鴨	紅棗蒸雞
	主葷	洋葱燴雞肉	雜蔬炒雞丁	紅燒獅子頭	台式三杯雞	豉汁丸子	辣椒炒肉	剁椒蒸鱸魚
	副菜	炒十香菜	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	粉絲燴三鮮	蒸南瓜	爆炒豆干	醋溜土豆絲
	副菜	西紅柿炒蛋	三色玉米	紅燒油豆腐	冬菇燒冬瓜	番茄炒白花菜		
	蔬菜	上海青	菜心	上海青	菜心	菠菜	長白菜	芥菜
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	玉米龍骨湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	蓮藕花生豬骨湯	
營養建議		蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和礦物質，具有保護肝臟、健腦益智、保護視力的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	南瓜含有豐富的鋅，有促進生長發育、利尿通便、保護胃黏膜的作用	鴨肉富含蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素B2等營養成分，具有溫中補虛、利水消腫。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。

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