

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/09/02--09/06

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	海帶絲瘦肉粥 燕麥粥	狀元粥 八寶粥
	主食	蔥油面包 炒米粉	法棍 桂林米粉	黑芝麻蛋糕 炸醬麵	沙拉肉鬆烤厚片 西紅柿肉醬貝殼粉	奶油饅頭 蔥花煎蛋 炸薯餅
	粗糧	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山
	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	毛豆角/水果	玉米棒/水果	雲吞/水果	濕花生/水果
午餐水果		西瓜	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄
午餐	主葷	滷雞腿	免治豬肉(大碗)	窯鴨	土豆蒸排骨	烤雞翅
	主葷	豬肉包菜燉粉條	養生小排	蒜薹炒肉片	芹香肉絲	香菇燉肉片
	副菜	蒜苗炒萵筍片	羅漢齋	雲耳青瓜	彩椒炒杏鮑菇	蠔油冬瓜
	副菜	奶油玉米	素炒西蘭花	爆炒胡蘿蔔絲	滷水豆干	肉末燒豆腐
	蔬菜	菠菜	娃娃菜	奶白菜	上海青	油麥菜
	湯類	蔬菜芙蓉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	柴魚味噌湯	紫菜蛋花湯	玉米濃湯
下午點心14:00		花生醬三文治	香芋麵包	粉條大肉包子	馬拉盞	饅頭
晚餐 (住宿生)	主葷	花生豬腳	粉絲蒸魚柳	烤港式蜜汁叉燒	酸菜紅燒肉	
	主葷	芹香炒雞肉	紅燒獅子頭	小雞燉蘑菇	椰菜炒魷魚魚丸片	
	副菜	肉末蒸水蛋(淋汁)	醋溜土豆絲	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄雞蛋	香芹炒腐竹	大蔥炒蓮藕	
	蔬菜	上海青	油麥菜	菠菜	菜心	
	湯類	紅棗烏雞湯	冬瓜玉米雞架湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	