

東莞台商子弟學校食譜

2024/09/09---09/15

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	豬肝粥 南瓜粥	銀魚幹貝粥 小米粥	白蘿蔔瘦肉粥 紫薯黑米粥	雞茸粥 燕麥粥	西芹貢丸粥 地瓜粥	菜心瘦肉粥 綠豆粥	清粥
	主食	蔥油火腿麵包 肉絲炒米粉	甜味卷 西芹貢丸湯+水餃	港式蘿蔔糕 雞尾麵包	漢堡 肉餅 韭菜煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜片	蒜香烤厚片 湯小寬面	香芋麵包 揚州炒飯	煎蛋餅 肉絲炒大碗麵
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小紅薯	
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	豆漿	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	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蔥油雞	養生小排	鹽焗鴨	意大利肉醬	蔥油金昌魚	蔥燒大排	剁椒魚頭
	主葷	黑椒汁口蘑炒肉片	豆腐蒸魚柳	雜蔬炒雞丁	奧爾良烤雞腿	蘿蔔肝連肉	蟲草花蒸雞肉	紅燒排骨
	副菜	炒十香菜	素炒西蘭花	西紅柿炒蛋	油麵	粉絲燴三鮮	家常豆腐	素炒海帶絲
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青圓椒炒土豆片	炒小南瓜丁	云耳青瓜	三色玉米	素炒雲南小瓜	
	蔬菜	油麥菜	大白菜	菠菜	油麥菜	菠菜	上海青	大白菜
湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	肉末酸辣湯	蓮子百合紅棗雞湯	蔬菜芙蓉湯	柴魚味噌湯	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，不仅可以預防結腸癌，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	西紅柿含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、的作用。	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	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。
晚餐	主葷	台式外婆紅燒肉-鵝鶉蛋	台式三杯雞	海帶結燜豬腳	虎皮肉卷	梅菜燒肉	紅燒烤鴨	本幫燒肉
	主葷	麻辣燙	蒸丸子	黑椒爆炒魷魚	荷葉雞	骨肉相連	湖南一碗香	肉末虎皮尖椒
	副菜	彩椒炒蓮藕	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	茄子肉沫煲	蒸南瓜	紅燒冬瓜	木耳炒土豆絲
	副菜	紅燒油豆腐	馬蹄炒玉米	白菜滷	豆芽韭菜炒豆干	番茄炒白花菜	蒸水蛋	
	蔬菜	上海青	菜心	上海青	菜心	奶白菜	菜心	油麥菜
湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	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。
夜宵		肉鬆麵包 綠豆湯	排骨蝦仁粥	奶黃包	雲吞	鴨肉冬粉		

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