

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/09/09—09/13

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 (住宿生)	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
	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
	粗糧	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
	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
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	紅豆湯圓/水果
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	香菇燉鴨	意大利肉醬	京醬肉絲	玉米燒排骨
	主葷	西芹炒肉片	豆腐蒸魚柳	雜蔬炒雞丁	奧爾良烤雞腿	紅燒肝連肉	蟲草花蒸雞肉
	副菜	炒十香菜	蠔油西蘭花	西紅柿炒蛋	大碗麵	粉絲燴三鮮	家常豆腐
	副菜	香炒胡蘿蔔絲	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
	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
下午點心14:00		肉鬆麵包	杯子蛋糕	奶黃包	煎餃	燒麥	小餅乾
晚餐 (住宿生)	主葷	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	台式三杯雞	海帶結燜豬腳	虎皮肉卷	梅菜豆干燒肉	
	主葷	番茄麻辣燙	蒸丸子	魚丸花椰菜炒魷魚	荷葉蒸雞	骨肉相連	
	副菜	彩椒炒蓮藕	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	平菇炒西芹	蒸南瓜	
	副菜	紅燒油豆腐	馬蹄炒玉米	白菜滷	韭菜炒豆干	番茄炒白花菜	
	湯類	上海青 玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	菜心 冬瓜龍骨湯	上海青 四神瘦肉湯	菜心 菌菇烏雞湯	奶白菜 玉米龍骨湯	