

東莞台商子弟學校食譜

2024/09/16--09/22

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	紫薯黑米粥	清粥	燕麥粥	地瓜粥 海帶絲瘦肉粥	小米粥 狀元粥	八寶粥 生魚粥	南瓜粥 胡蘿蔔瘦肉粥
	主食	蒸花卷 炒米粉	沙拉面包 水餃	蛋炒米粉 炸小饅頭	玉米球麵包 紅糖馬蹄糕	岩燒乳酪蛋糕 沙茶麵	烤甜甜圈 蘿蔔糕	芝士面包 炒油麵
	點心			小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	淮山	香芋
	飲品	紅茶	綠豆湯	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	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果
午餐水果				西瓜	芭樂	香蕉	小番茄	
午餐	主葷	豆干炒五花肉	紅棗蒸雞	醬滷鴨	泰式打拋肉	麻油雞	冬菇燜豬腳	腐竹紅燒肉
	主葷	酸辣雞雜	辣椒炒肉	馬蹄胡蘿蔔蒸肉餅	鹽酥雞	青筍木耳炒肉片	酸菜鴨肉	炸串香雞柳
	副菜	醋溜土豆絲	爆炒花椰菜	金針菇日本豆腐	大碗麵	紅圓椒韭菜炒豆芽	毛豆仁炒火腿	青瓜炒花生
	副菜			蝦米燒冬瓜	青瓜炒火腿	烤土豆角	麻婆豆腐	素炒杏鮑菇
	蔬菜	奶白菜	菜心	上海青	菜心	上海青	菠菜	菜心
湯類	肉末酸辣湯	蘿蔔瘦肉湯	枸杞葉豬肝豬骨湯	柴魚味噌湯	蓮藕花生豬骨湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		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。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	鴨肉富含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵和維生素B1、維生素B2等營養成分，具有溫中補虛、利水消腫。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健體的作用	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。	豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不僅可以預防脂肪結核，還有預防結腸癌，還有預防心臟血管疾病。	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
晚餐	主葷	蔥油鱸魚		照燒汁烤秋刀魚	海帶結燒肉	土豆燉肝連肉	鹽焗雞	蒜蓉粉絲蒸魚柳
	主葷	小雞燉蘑菇		粉蒸肉-香芋	關東煮	彩椒洋蔥炒雞丁	彩椒椰菜炒花枝片	黑椒汁彩椒炒肉片
	副菜	白菜滷		蝦米炒南瓜丁	素炒西藍花	蒜蓉炒胡瓜	韭菜炒豆干	炒十香菜
	副菜			胡蘿蔔絲炒肉絲	彩椒炒杏鮑菇	番茄炒雞蛋	肉末燒茄子	馬蹄玉米
	蔬菜	菠菜		長白菜	娃娃菜	油麥菜	油麥菜	菜心
湯類	蟲草花烏雞湯		裙帶菜豆腐蝦米湯	冬瓜玉米雞架湯	玉米濃湯	西紅柿金針菇湯	粉葛瘦肉湯	
營養建議		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。		豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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、美容養顏的作用。	豆干富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。
夜宵				紅豆麵包 阿華田	西芹貢丸粥	黑糖三角包子		

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