

東莞台商子弟學校食譜

2024/09/23---09/29

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 小米粥	銀魚幹貝粥 南瓜粥	白蘿蔔瘦肉粥 紫薯黑米粥	雞茸粥 地瓜粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	生魚粥 花生紅豆粥	海帶瘦肉粥 紅棗枸杞粥
	主食	香腸披薩 炒新竹米粉	雜糧面包 港式蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 炒油面	椰蓉烤厚片 西紅柿肉醬貝殼粉	三色花卷 蔥花煎蛋 炸薯餅	烤甜甜圈 肉絲湯細麵	馬拉盞 炒大碗面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小土豆 花生	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	黑豆漿	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		橘子	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	滷雞腿	台式滷肉 (大碗)	腐竹肝連肉	冬菜鴨肉	照燒汁烤秋刀魚	炸滷豬扒	蜜汁烤鴨
	主葷	洋葱蘿蔔香芹漢堡餅	滷蛋	馬蹄蒸肉餅	椰菜炒魷魚魚丸	西芹蘿蔔淮山瘦肉	農家炒肉片	梅菜扣肉
	副菜	素炒萵筍片	滷豆幹	青瓜炒花生	寬面	蠔油冬瓜	蠔油西藍花	手撕包菜
	副菜	醋溜土豆絲	羅漢齋	爆炒胡蘿蔔絲	青椒炒土豆絲	豆腐肉末	毛豆仁炒火腿	三色玉米
	蔬菜	菠菜	素炒西蘭花	奶白菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	柴魚味噌湯	蔬菜芙蓉湯	玉米濃湯	肉末酸辣湯	海帶黃豆瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	
營養建議		土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利尿消腫的作用。	西藍花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵微量元素，有利於人體骨骼發育和造血，有效防治貧血。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	海帶當中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用	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。
晚餐	主葷	窯鴨	豆腐蒸魚柳	烤港式蜜汁叉燒	花生豬腳	五香滷鴨	白蘿蔔紅燒肉	蟲草花蒸雞
	主葷	雜蔬炒雞肉	豬肉包菜燉粉條	小雞燉蘑菇	彩椒杏鮑菇炒肉片	黃燜雞	彩椒炒雞肉	蒸肉末豆腐
	副菜	蒸水蛋 (淋汁)	奶油玉米	滷海帶結	韭菜銀芽	手撕高麗菜	韭菜炒豬紅	蝦米冬瓜
	副菜	毛豆仁炒肉末	番茄雞蛋	木耳香芹	糖醋藕片	油豆腐白菜煲	紅燒茄子	白菜滷
	蔬菜	上海青	油麥菜	菠菜	菜心	青小白菜	菠菜	上海青
湯類	紅棗烏雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	菌菇雞架湯	粉葛瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	枸杞葉蛋湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		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、利尿消腫。	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。	豆類具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，還有幫助預防心血管疾病。	蓮藕含有蛋白質、維生素和銅、鐵、鉀等微量元素；具有健脾開胃、益血生肌的作用。	白菜含維生素C、維生素B1、維生素B2，胡蘿蔔素、蛋白質等營養物質，具有補充營養、潤腸通便的作用。	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	豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，還有幫助預防心血管疾病。
夜宵		蔥花火腿麵包 雜果西米露	狀元粥	豬肉豆角包子	桂林米粉			

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