

東莞台商子弟學校食譜

2024/09/30---10/06

| 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 | 排骨蝦仁粥 小米粥                                      | 胡蘿蔔丁瘦肉粥<br>地瓜粥                         | 雞茸粥 燕麥粥                                   | 清粥  | 南瓜粥                                      | 綠豆粥   | 紫薯粥  |
|      | 主食 | 酥皮面包 肉絲炒米粉                                     | 巧克力蛋糕 蒸餃子                              | 辮子肉鬆面包 炸醬麵                                | 醬香餅 蛋炒米粉                                    | 水餃 煎蛋餅                                   | 發糕 炒大碗面                                       | 芝麻燒餅 湯細麵                                     |
|      | 點心 | 香芋   | 淮山                                     | 小紅薯                                       |   |  |   |  |
|      | 飲品 | 豆漿   | 黑芝麻糊                                   | 黑豆漿                                       | 綠豆湯   | 紅茶                                       | 牛奶  | 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 |    |  |  |   |   |  |   |  |
| 午餐   | 主葷 | 番茄麻辣燙  | 蘿蔔燜豬腳                                  | 豉汁蒸排骨                                     | 剁椒魚頭  | 辣椒炒鴨肉                                    | 豉汁蒸鱸魚   | 酸菜紅燒肉  |
|      | 主葷 | 骨肉相連   | 洋蔥燴雞肉                                  | 黃豆醬燜鴨                                     | 黑椒汁彩椒炒肉片                                    | 農家小炒肉                                    | 紅燒雞肉  | 辣椒炒雞   |
|      | 副菜 | 炒十香菜   | 素炒西蘭花                                  | 云耳青瓜                                      | 小炒藕片  | 手撕高麗菜                                    | 肉末燒茄子   | 爆炒絲瓜   |
|      | 副菜 | 爆炒胡蘿蔔絲   | 青圓椒炒土豆片                                |   |   |  |   |  |
|      | 湯類 | 玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯                                     | 肉末酸辣湯                                  | 蓮子百合紅棗雞湯                                  | 油麥菜<br>玉米濃湯                                 | 奶白菜<br>紫菜蛋花湯                             | 上海青<br>蔬菜芙蓉湯                                  | 大白菜<br>平菇蛋湯                                  |
| 營養建議 |    | 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   | 西蘭花含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，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。 | 蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。                            | 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 | 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。            | 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                                    | 奧爾良烤雞                                  | 本幫燒肉                                      | 毛血旺   | 黃燜雞                                      | 豆干炒五花肉  | 水煮肉片   |
|      | 主葷 | 三色玉米炒肉丁  | 黑椒爆炒魷魚                                 | 小雞燉蘑菇                                     | 酸辣雞雜  | 雙菇炒肉絲                                    | 肉末虎皮尖椒  | 烤鴨   |
|      | 副菜 | 小炒毛豆仁  | 彩椒炒杏鮑菇                                 | 粉絲燴三鮮                                     | 木耳炒土豆絲                                      | 番茄炒白花菜                                   | 紅燒冬瓜  | 豆芽韭菜炒豆干                                      |
|      | 副菜 | 紅燒油豆腐  | 馬蹄炒玉米                                  |   |   |  |   |  |
|      | 湯類 | 上海青<br>裙帶菜豆腐蝦米湯                                | 菜心<br>冬瓜龍骨湯                            | 上海青<br>四神瘦肉湯                              | 菜心<br>菌菇烏雞湯                                 | 芥菜<br>玉米龍骨湯                              | 長白菜<br>菜乾胡蘿蔔瘦肉湯                               | 菜心<br>蓮藕花生豬骨湯                                |
| 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，不僅可以預防結腸癌，還有助於預防心血管疾病。 | 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。                   | 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。 | 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。 | 冬瓜含有蛋白質、碳水化合物、維生素以及礦質元素等營養成分，有利尿、清熱、化痰、解渴等功效。 | 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。     |

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