

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/10/14--10/18

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類	清粥	西芹貢丸粥 小米粥	雞茸粥 地瓜粥	海帶絲瘦肉粥 燕麥粥	生魚粥 八寶粥
	主食	蔥油面包 蒸韭菜餃子	雜糧面包 蘿蔔糕	綠茶蛋糕 沙茶麵	吐司片 火腿片 九層塔煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜片	酸菜豬肉麵包 西紅柿蛋炒飯
	粗糧	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	小紅薯
	飲品	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
上午點心8:30		小紅薯/水果	馬蹄糕/水果	玉米棒/水果	毛豆角/水果	濕花生/水果
午餐水果		橘子	芭樂	冬棗	香蕉	小番茄
午餐	主葷	滷雞腿	奧爾良烤雞扒	腐竹肝連肉	免治豬肉	土豆燉肉
	主葷	豬肉包菜燉粉條	粉蒸肉-番薯	小雞燉蘑菇	椰菜炒魷魚魚丸	九層塔燒雞肉
	副菜	蒜香炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	油麵	蠔油冬瓜
	副菜	番茄西蘭花	醋溜土豆絲	蒜苗胡蘿蔔絲	鹵水豆干	肉末金針菇豆腐
	蔬菜	水白菜	菜心	奶白菜	菜心	油麥菜
	湯類	蓮藕花生瘦肉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	柴魚味噌湯	西紅柿金針菇湯	玉米濃湯
下午點心14:00		小餅乾	杯子蛋糕	花生核桃包子	馬拉盞	鳳梨面包
晚餐 (住宿生)	主葷	玉米燉排骨	豆腐蒸魚柳	鹽焗鴨	烤港式蜜汁叉燒	
	主葷	雜蔬炒雞肉	紅燒獅子頭	香腸炒肉片	三杯雞	
	副菜	蒸水蛋(淋汁)	奶油玉米	韭菜銀芽	肉末炒土豆絲	
	副菜	蒜蓉水瓜	番茄雞蛋	香芹炒豆干	大蔥炒藕片	
	蔬菜	上海青	油麥菜	上海青	長白菜	
	湯類	紅棗烏雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	