

東莞台商子弟學校食譜

2024/10/14---10/20

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	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	白蘿蔔瘦肉粥 南瓜粥	紫薯黑米粥
	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	蒜香法歐麵包 桂林米粉	西紅柿蛋湯大碗麵 沙拉肉鬆烤厚片
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	小紅薯	淮山	玉米棒
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	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	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	照燒汁烤秋刀魚	五香滷鴨	蒜蓉蒸草魚
	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	黃燜雞	養生小排	酸辣雞雜
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	油麵	蠔油冬瓜	滷豆幹	家常豆腐
	副菜	素炒西藍花	醋溜土豆絲	爆炒胡蘿蔔絲	鹵水豆干	豆腐肉末	胡蘿蔔炒花菜	
	蔬菜 湯類	水白菜 蓮藕花生瘦肉湯	菜心 裙帶菜豆腐蝦米湯	奶白菜 柴魚味噌湯	菜心 西紅柿金針菇湯	油麥菜 玉米濃湯	娃娃菜 海帶黃豆瘦肉湯	菜心 紫菜蛋花湯
營養建議		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。	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，還有助於預防心血管疾病。	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	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	花生豬腳	豆腐蒸魚柳	鹽焗鴨	烤港式蜜汁叉燒	本幫燒肉	毛血旺	蘿蔔紅燒肉
	主葷	雜蔬炒雞肉	紅燒獅子頭	青圓椒香腸雞蛋炒肉片	沙茶香菇燉雞	烤香腸	香菇炒雞肉	豉汁雞球
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	奶油玉米	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	毛豆仁炒肉末	蒜蓉茄子	韭菜炒豬紅
	副菜	蒜蓉水瓜	番茄雞蛋	香芹炒腐竹	糖醋藕片	油豆腐白菜煲	青瓜炒火腿	
	蔬菜 湯類	上海青 紅棗烏雞湯	油麥菜 菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	上海青 菌菇瘦肉湯	長白菜 粉葛瘦肉湯	青小白菜 枸杞淮山瘦肉湯	芥菜 枸杞葉蛋湯	上海青 玉米瘦肉湯
營養建議		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，還有助於預防心血管疾病。	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。	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。	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。	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。	茄子富含大量的維生素P、鉀元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用	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
夜宵		肉絲披薩 紅豆湯	蝦仁粥	花生核桃包 雜果西米露	炒米粉			

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