

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/10/21--10/25

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	白蘿蔔瘦肉粥 小米粥	銀魚幹貝粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 南瓜粥
	主食	蒸蔥花卷 炒米粉	蘿蔔糕 法棍	黑芝麻蛋糕 炒油麵	烤乳酪厚片 西紅柿肉醬螺螄粉	酥皮面包 肉絲湯拉麵
	粗糧	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山
	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	毛豆角/水果	玉米棒/水果	雲吞/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	蔥油雞	番茄肉醬 (大碗)	養生小排	冬菜鴨肉	土豆燉肉
	主葷	黑椒汁炒肉片	奧爾良烤雞腿	台式三杯雞	魷魚炒魚丸	宮保雞丁
	副菜	大蔥炒蓮藕	蠔油西蘭花	白菜滷	麵條	蒜苗炒高麗菜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	肉末土豆絲	炒小南瓜丁	云耳青瓜	三色玉米
	蔬菜	油麥菜	水白菜	上海青	油麥菜	奶白菜
	湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	肉末酸辣湯	蓮子百合紅棗雞湯	柴魚味噌湯	枸杞葉豬肝湯
下午點心14:00		蔥花卷	煎蘿蔔糕	生肉包	烤乳酪蛋糕	酥皮面包
晚餐 (住宿生)	主葷	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	豆腐蒸魚柳	窯鴨	虎皮肉卷	
	主葷	青瓜鮮菇燉雞	雙菇炒肉絲	木耳香芹炒肉絲	洋蔥燴雞肉	
	副菜	毛豆仁炒火腿	炒十香菜	蒜香杏鮑菇	粉絲燴三鮮	
	副菜	蒜香油豆腐	馬蹄炒玉米	菜鋪炒蛋	韭菜炒豆干	
	蔬菜	高麗菜	菜心	芥菜	菜心	
	湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	