

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/10/28--11/01

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	西芹瘦肉粥 南瓜粥	海帶絲瘦肉粥 小米粥	生魚粥 黑米紫薯粥	狀元粥 燕麥粥	胡蘿蔔瘦肉粥 綠豆粥
	主食	沙拉面包 炒新竹米粉	蜂蜜葡萄乾麵包 港式蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 熱乾麵	奶油饅頭 韭菜煎蛋 炸薯餅	烤甜甜圈 湯肉絲細麵
	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	濕花生/水果	紅豆湯圓/水果
午餐水果		橘子	芭樂	香梨	香蕉	小番茄
午餐	主葷	醬滷鴨	粉蒸肉-香芋	烤雞扒	咖喱肉末醬	金針菇蒸魚柳
	主葷	韭黃炒肉絲	蘑菇燉雞	肉末蒸豆腐	香烤雞全翅	鹽焗鴨
	副菜	肉末金針菇燒豆腐	蠔油西蘭花	滷海帶結	大碗麵	香芹肉絲炒豆芽
	副菜	蝦米燒冬瓜	炒十香菜	沙葛玉米粒	青瓜炒火腿	醋溜土豆絲
	蔬菜	上海青	菜心	上海青	菜心	上海青
	湯類	肉末酸辣湯	玉米濃湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	柴魚味噌湯	蓮藕花生豬骨湯
下午點心14:00		燒麥	煎蘿蔔糕	奶黃包	貝殼饅頭	煎蔬菜餅
晚餐 (住宿生)	主葷	紅燒排骨	土豆燒肉	紅蘿蔔紅燒肉	紅燒肝連肉	
	主葷	麻油雞	雞蛋蒸肉餅	關東煮	珍珠丸子	
	副菜	蒜蓉炒胡瓜	炒南瓜丁	韭菜炒豆干	番茄炒雞蛋	
	副菜	毛豆仁炒火腿	蘿蔔絲炒肉絲	香芹花生	彩椒炒杏鮑菇	
	蔬菜	水白菜	油麥菜	長白菜	芥菜	
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	蓮子百合紅棗雞湯	