

東莞台商子弟學校食譜

2024/11/04---11/10

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	銀魚幹貝粥 小米粥	白蘿蔔瘦肉粥 地瓜粥	雞茸粥 燕麥粥	生魚粥 八寶粥	綠豆粥	地瓜粥
	主食	炸饅頭 炒大碗面	甜味卷 蘿蔔糕	巧克力蛋糕 西紅柿肉醬貝殼粉	岩燒乳酪蛋糕 沙茶麵	肉鬆辮子麵包 西芹貢丸+水餃	水煎包 湯米粉	煎蛋餅 西紅柿蛋湯大碗面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	香芋	玉米棒 南瓜	淮山		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	紅茶	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	香梨	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	滷雞塊	免治豬肉（大碗）	炸呷滋雞扒	土豆肝連肉	蔥烤雞全翅	剁椒魚頭	水煮肉片
	主葷	豬肉包菜燉粉條	烤奧爾良雞腿	豆芽胡蘿蔔韭菜炒肉絲	小雞燉蘑菇	酸菜紅燒肉	香菇炒肉	酸辣雞雜
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	彩椒炒杏鮑菇	毛豆仁炒火腿	蝦米燒冬瓜	清炒筍片	家常豆腐
	副菜	奶油玉米	素炒西蘭花	木耳炒青瓜	爆炒胡蘿蔔絲	油豆腐白菜煲		
	蔬菜 湯類	長白菜 西紅柿金針菇湯	娃娃菜 裙帶菜豆腐蝦米湯	菜心 胡蘿蔔玉米紅棗雞湯	水白菜 柴魚味噌湯	上海青 玉米濃湯	娃娃菜 海帶黃豆瘦肉湯	高麗菜 紫菜蛋花湯
營養建議		豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	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。	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。	海帶當中所含有的碘、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	花生蓮藕豬腳	粉絲金針菇蒸魚柳	窯鴨	烤港式蜜汁叉燒	蟲草花蒸雞	五香滷鴨	豉汁雞球
	主葷	雜蔬炒雞肉	青圓椒香腸雞蛋炒肉片	紅燒獅子頭	沙茶香菇燉雞	彩椒蒜薹炒肉片	辣椒炒雞肉	毛血旺
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	醋溜土豆絲	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	手撕高麗菜	韭菜炒豬紅	蒜蓉茄子
	副菜	香芹炒腐竹	鹵水豆干	番茄雞蛋	糖醋藕片			
	蔬菜 湯類	菜心 紅棗烏雞湯	油麥菜 粉葛瘦肉湯	奶白菜 娃娃菜豆腐湯	油麥菜 菌菇瘦肉湯	青小白菜 枸杞淮山瘦肉湯	芥菜 枸杞葉豬肝蛋湯	上海青 玉米瘦肉湯
營養建議		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。	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、利水消腫。	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、利水消腫的作用。	白菜富含維生素C、維生素E、礦物質、膳食纖維；具有養胃生津，利水消腫的作用	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	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
夜宵		雞尾麵包 檸檬紅茶	排骨蝦仁粥	黑糖三角包 紅豆湯	肉絲炒米粉			

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