

東莞台商子弟學校食譜

2024/11/11---11/17

| 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                                       | 海帶絲瘦肉粥 小米粥                             | 生魚粥 地瓜粥                                      | 狀元粥 燕麥粥                                   | 胡蘿蔔丁瘦肉粥<br>南瓜粥                     | 雞茸粥 綠豆粥                                      | 菜幹瘦肉粥<br>黑米紫薯粥                               |
|      | 主食         | 炸韭菜盒子 炒米粉                                | 紅豆面包 肉絲炒油麵                             | 巧克力蛋糕 鴨肉冬粉                                   | 沙拉肉鬆烤厚片<br>西紅柿蛋炒飯                         | 全麥麵包 港式蘿蔔糕                         | 肉絲披薩<br>西紅柿肉醬通心粉                             | 蒸多肉花卷<br>湯肉絲細麵                               |
|      | 點心         | 小紅薯                                      | 小土豆 花生                                 | 玉米棒 南瓜                                       | 香芋  | 淮山                                 | 小土豆 花生                                       | 玉米棒 南瓜                                       |
|      | 飲品         | 豆漿                                       | 黑豆漿                                    | 米漿   | 豆漿  | 黑芝麻糊                               | 黑豆漿  | 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                                     | 香梨   | 香蕉  | 小番茄                                |  |  |
| 午餐   | 主葷         | 蔥油雞                                      | 泰式打拋肉 (大碗)                             | 鹽焗鴨  | 番茄意大利醬                                    | 蔥油金昌魚                              | 梅菜扣肉   | 蔥燒大排   |
|      | 主葷         | 黑椒汁口蘑炒肉片                                 | 骨肉相連                                   | 黑椒爆炒魚丸片                                      | 香烤雞扒-黑椒                                   | 雞蛋蒸肉餅                              | 紅燒雞肉   | 酸梅鴨  |
|      | 副菜         | 姜茸炒蓮藕                                    | 蠔油炒西蘭花                                 | 燴白菜  | 油麵  | 手撕高麗菜                              | 家常豆腐   | 爆炒絲瓜   |
|      | 副菜         | 爆炒胡蘿蔔絲                                   | 青圓椒炒土豆片                                | 炒小南瓜丁  | 云耳青瓜                                      | 三色玉米                               | 肉末燒茄子  | 素炒海帶絲  |
|      | 蔬菜         | 油麥菜                                      | 水白菜                                    | 芥菜   | 娃娃菜                                       | 奶白菜                                | 上海青  | 大白菜  |
| 湯類   | 裙帶菜豆腐蝦米湯   | 冬瓜龍骨湯                                    | 蓮子百合紅棗雞湯                               | 柴魚味噌湯  | 蔬菜芙蓉湯                                     | 紫菜蛋花湯                              | 平菇蛋湯   |  |
| 營養建議 |            | 蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。                         | 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 | 鴨肉富含蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中補虛、利水消腫。     | 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。 | 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。 | 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     | 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。 |
| 晚餐   | 主葷         | 豆腐蒸魚柳                                    | 台式外婆紅燒肉-鵝鶉蛋                            | 台式三杯雞  | 虎皮肉卷                                      | 黃燜雞                                | 椒鹽排骨   | 本幫燒肉   |
|      | 主葷         | 雜蔬炒雞丁                                    | 番茄燒雞塊                                  | 胡蘿蔔燜豬腳                                       | 洋蔥燴雞肉                                     | 烤香腸                                | 番茄麻辣燙  | 紅棗蒸雞   |
|      | 副菜         | 炒十香菜                                     | 爆炒杏鮑菇                                  | 毛豆仁炒肉末                                       | 粉絲燴三鮮                                     | 蒸南瓜                                | 紅燒冬瓜   | 毛豆仁炒火腿                                       |
|      | 副菜         | 紅燒油豆腐                                    | 馬蹄炒玉米                                  | 菜鋪炒蛋   | 豆芽韭菜炒豆干                                   | 番茄炒白花菜                             | 蒸水蛋  | 木耳炒土豆絲                                       |
|      | 蔬菜         | 上海青                                      | 菜心                                     | 油麥菜  | 菜心  | 芥菜                                 | 長白菜  | 娃娃菜  |
| 湯類   | 玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯 | 肉末酸辣湯                                    | 四神瘦肉湯                                  | 菌菇烏雞湯  | 玉米龍骨湯                                     | 菜乾胡蘿蔔瘦肉湯                           | 蓮藕花生豬骨湯                                      |  |
| 營養建議 |            | 西紅柿含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、的作用。 | 玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。                | 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，還有幫助預防心血管疾病。 | 豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。                   | 南瓜含有豐富的鋅，有促進生長發育、利尿通便、保護胃黏膜的作用     | 雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，具有温中益氣、保護心血管、強身健體等功效 | 土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。  |
| 夜宵   |            | 香芋面包<br>紅棗銀耳蓮子湯                          | 西芹貢丸粥                                  | 叉燒包 紫菜蛋花湯                                    | 炒肉絲大碗麵                                    |                                    |  |  |

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