

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/11/11--11/15

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	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 南瓜粥
	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 西紅柿蛋炒飯	全麥麵包 港式蘿蔔糕
	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	濕花生/水果	玉米棒/水果	毛豆角/水果	雲吞/水果
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	意大利肉醬	腐竹燉排骨
	主葷	西芹炒肉片	骨肉相連	椰菜炒魚丸	香烤雞扒	雞蛋蒸肉餅
	副菜	大蔥炒蓮藕	蠔油炒西蘭花	燴白菜	大碗麵	蒜香高麗菜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	肉末炒土豆片	蠔油炒小南瓜	云耳青瓜	三色玉米
	蔬菜	油麥菜	水白菜	芥菜	娃娃菜	奶白菜
	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
下午點心14:00		香芋面包	發糕	叉燒包	蛋撻	煎蘿蔔糕
晚餐 (住宿生)	主葷	豆腐蒸魚柳	台式外婆紅燒肉	台式三杯雞	虎皮肉卷	
	主葷	香菇燉雞塊	番茄燒雞塊	養生小排	洋蔥燴雞肉	
	副菜	炒十香菜	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	粉絲燴三鮮	
	副菜	紅燒油豆腐	馬蹄炒玉米	菜鋪炒蛋	韭菜炒豆干	
	蔬菜	上海青	菜心	油麥菜	菜心	
	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	