

東莞台商子弟學校食譜

2024/11/18---11/24

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 豬肝粥	銀魚冬菜干貝粥 小米粥	雞茸粥 花生紅豆粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	菜心瘦肉粥 南瓜粥	地瓜粥	綠豆粥
	主食	蔥油火腿麵包 肉絲炒大碗麵	七彩粒麵包 蘿蔔糕	綠茶蛋糕 炸醬麵	沙拉肉鬆烤厚片 桂林米粉	漢堡 肉餅 韭菜煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜片	蔥油餅 湯米粉	蔬菜餅 西紅柿蛋湯大碗麵
	點心	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	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	醬滷鴨	咖喱胡蘿蔔土豆肉片 (大碗)	奧爾良烤雞扒	荷葉蒸雞	金針菇粉絲蒸魚柳	粉蒸肉-紅薯	剁椒魚頭
	主葷	麻油雞	鹽酥雞	肉末蒸豆腐	青圓椒香腸土豆炒肉片	關東煮	毛血旺	醋溜土豆絲炒肉絲
	副菜	番茄日本豆腐	蠔油菜花菜	拌海帶結	素炒西藍花	紅圓椒韭菜炒豆芽	幹煸豆角	腐竹炒青瓜
	副菜	蝦米燒冬瓜	炒十香菜	沙葛玉米粒	青瓜炒木耳	烤土豆角		
	蔬菜 湯類	上海青 蟲草花烏雞湯	菜心 玉米濃湯	長白菜 枸杞葉豬肝豬骨湯	娃娃菜 柴魚味噌湯	上海青 蓮藕花生豬骨湯	高麗菜 淮山胡蘿蔔瘦肉湯	菜心 紫菜蛋花湯
營養建議		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。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	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	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。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效	紫菜含有較多的胡蘿卜素和核黃素，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	海帶結燜豬腳	照燒汁烤秋刀魚	酸菜紅燒肉	土豆燉肝連肉	蔥油雞	紅棗蒸雞	豆干炒五花肉
	主葷	馬蹄胡蘿蔔蒸肉餅	糯米珍珠丸子	窯鴨	韭黃炒肉絲	水煮肉片	湖南一碗香	酸辣雞雜
	副菜	韭菜炒豆干	蒜蓉炒胡瓜	蝦米炒南瓜丁	香芹花生	菌菇炒油豆腐	彩椒炒茶樹菇	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄炒雞蛋	胡蘿蔔絲炒肉絲	彩椒炒杏鮑菇			
	蔬菜 湯類	高麗菜 娃娃菜豆腐湯	油麥菜 菌菇瘦肉湯	芥菜 裙帶菜豆腐蝦米湯	菜心 蓮子百合紅棗雞湯	大白菜 西紅柿金針菇湯	油麥菜 海帶黃豆雞架湯	奶白菜 蘿蔔瘦肉湯
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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	西紅柿含有豐富的胡蘿卜素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、美容養顏的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	豆干富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用
夜宵		鳳梨麵包 雜果西米露	肉絲炒米粉	豬肉豆角包 紅茶	白蘿蔔絲瘦肉粥			

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