

東莞台商子弟學校食譜

2024/11/25---12/01

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	白蘿蔔瘦肉粥 燕麥粥	雞茸粥 紅豆花生粥	南瓜粥	紫薯粥
	主食	水煎包 炒大碗麵	烤甜甜圈 香芋糕	提子蛋糕 湯蔬菜麵	花生芝麻烤厚片 意大利肉醬麵	奶油饅頭 蔥花雞蛋 炸薯餅	蒸蔥花卷 湯米粉	芝麻燒餅 西紅柿湯麵
	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	紅豆湯	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	滷雞腿	鹽焗鴨	粉蒸肉-香芋	免治豬肉	豆腐蒸魚柳	剁椒魚頭	紅燒烤鴨
	主葷	豬肉包菜燉粉條	椰菜炒魚丸片	小雞燉蘑菇	黑椒汁烤雞扒	黃燜雞	香菇炒肉	酸辣雞雜
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	大碗麵	蠔油冬瓜	清炒筍片	家常豆腐
	副菜	醋溜土豆絲	奶油玉米	爆炒洋蔥胡蘿蔔絲	鹵水豆幹	香芹炒腐竹		
	蔬菜	菜心	水白菜	娃娃菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	娃娃菜豆腐湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	柴魚味噌湯	西紅柿金針菇湯	玉米濃湯	海帶黃豆瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	椰菜含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	青瓜富含蛋白质、维生素B2、胡蘿蔔素、钙、磷、铁；具有清热解 毒、降低胆固醇的作 用。	猪肉含有丰富的维生素B，改善贫血，润燥的 功效。	豆腐具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以预防结肠癌，还有助于预防心血管 管疾病。	海带当中所含有的 碘、钾盐、钙元素可 以降低人体对胆固醇 的吸收，降低血压， 消肿利尿的作用	紫菜含有较多的胡萝 卜素和核黄素，具有 利尿、降血脂、造血 补 血、预防甲状腺肿大的 作用
晚餐	主葷	蔥油馬鮫魚	粉蓮藕豬腳	白蘿蔔肝連肉	烤港式蜜汁叉燒	五香滷鴨	白蘿蔔紅燒肉	豉汁雞球
	主葷	黑椒汁炒雞肉	紅燒獅子頭	彩椒木耳香芹炒肉片	沙茶香菇燉雞	蒜薹炒瘦肉	辣椒炒雞肉	水煮肉片
	副菜	木耳韭菜銀芽	毛豆仁炒肉末	蒸南瓜	青椒炒土豆絲	糖醋藕片	韭菜炒豬紅	蒜蓉茄子
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	番茄雞蛋	豆腐肉末	醋溜高麗菜			
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	青小白菜	芥菜	長白菜
湯類	紅棗烏雞湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	蓮子百合紅棗雞湯	粉葛瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	枸杞葉蛋湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		魚類含有大量的不饱 和脂肪酸，具有健脑 益智、调节免疫、保 护肝脏的作用。	西紅柿含有丰富的胡萝 卜素、维生素C和B族维 生素，具有润肠通便、 调节血压、美容养颜 的作用。	雞蛋含優質蛋白質、B 族维生素、维生素A和 矿物质，具有保护肝 脏、健脑益智、保护 视力的作用。	粉葛含有蛋白质、维生 素和铜、铁等微量元 素；具有健脾开胃、益 血生肌的作用。	鸭肉富含蛋白质、脂 肪、维生素B1、维生 素B2等营养成分，具 有温中补虚、利水消 肿。	雞肉含豐富維生素 C、E等，蛋白质的 含量比例较高，有温 中益气、保护心血 管、强身健体的作用	茄子富含大量的维生 素P、钾元素；具有 降血脂、降血壓、保 護心血管的作用
夜宵		香芋麵包 檸檬紅茶	鴨肉冬粉	梅菜大肉包 綠豆湯	狀元粥			

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