

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/12/02--12/06

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		銀魚幹貝粥 小米粥	紅蘿蔔瘦肉粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	西芹貢丸粥 紅豆花生粥
	主食		甜味卷 蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 炒油麵	岩燒乳酪烤厚片 西紅柿肉醬貝殼粉	蜂蜜葡萄幹面包 湯細麵
	粗糧		小土豆	玉米棒 南瓜	香芋	淮山
	飲品		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
上午點心8:30		小紅薯/水果	毛豆角/水果	玉米棒/水果	濕花生/水果	水餃/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)	奧爾良烤雞腿	意大利肉醬	腐竹燒肉
	主葷	大蔥炒肉片	炸雞柳	木耳韭菜炒肉絲	香滷雞翅	蔥燒大排
	副菜	紅燒油豆腐	蠔油花椰菜	蒸水蛋	油麵	平菇炒高麗菜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	炒十香菜	貢丸大白菜	云耳青瓜	三色玉米
	蔬菜	油麥菜	水白菜	上海青	油麥菜	奶白菜
	湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	柴魚味噌湯	玉米龍骨湯
下午點心14:00		熱狗面包	煎蘿蔔糕	紅豆包子	蛋糕卷	煎蛋餅
晚餐 (住宿生)	主葷	粉絲蒸魚柳	窯鴨	養生小排骨	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	
	主葷	雜蔬炒雞丁	香腸雞蛋炒肉片	台式三杯雞	洋蔥燴雞肉	
	副菜	韭菜豬紅	彩椒炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	粉絲燴三鮮	
	副菜	肉末土豆絲	馬蹄炒玉米	香炒白蘿蔔絲	菜鋪炒蛋	
	蔬菜	上海青	菜心	芥菜	菜心	
	湯類	蓮子百合紅棗雞湯	娃娃菜豆腐湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	