

東莞台商子弟學校食譜

2024/12/16---12/22

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	銀魚幹貝粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	紅蘿蔔絲瘦肉粥 紅豆花生粥	菜乾瘦肉粥 南瓜粥	雞茸粥 紫薯黑米粥
	主食	水煎包 西紅柿蛋湯米粉	黑芝麻蛋糕 熱乾麵	肉鬆辮子麵包 酸辣湯+水餃	吐司片 火腿片 韭菜煎 蛋 西紅柿片 酸甜青瓜 片	香腸披薩 湯蔬菜麵	炸甜甜圈 炒米粉	烤芝麻花生厚片 香菇肉醬面
	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	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	滷雞腿	粉蒸肉-紅薯	土豆肝連肉	泰式打拋肉	日式炸魚柳	梅菜扣肉-香芋	紅棗木耳蒸雞
	主葷	豬肉包菜燉粉條	椰菜炒魚丸片	小雞燉蘑菇	呷滋雞扒	養生小排	烤香腸	三杯鴨
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	素炒西藍花	蠔油冬瓜	清炒筍片	家常豆腐
	副菜	醋溜土豆絲	彩椒炒杏鮑菇	爆炒胡蘿蔔絲	大碗麵	豆腐肉末	爆炒白蘿蔔絲	白菜滷
	蔬菜	菜心	水白菜	上海青	娃娃菜	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	娃娃菜豆腐湯	柴魚味噌湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	枸杞菜豬肝蛋湯	玉米濃湯	鹹湯圓	紫菜蛋花湯	
營養建議		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，还有助于預防心血管疾病。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	海帶当中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用	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
晚餐	主葷	海帶結燜豬腳	蔥油金鯧魚	窯鴨	烤港式蜜汁叉燒	筍乾燒肉	黃燜雞	本幫燒肉
	主葷	雜蔬炒雞肉	紅燒獅子頭	青圓椒香腸雞蛋炒肉片	沙茶香菇燉雞	豉汁雞球	番茄麻辣燙	蠔油香菇炒雞肉
	副菜	蒸水蛋（淋汁）	奶油玉米	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	紅彩椒香芹炒豆芽	韭菜炒豬紅	蒜蓉蒸茄子
	副菜	毛豆仁炒火腿	絲瓜炒木耳	香芹炒腐竹	番茄雞蛋	油豆腐白菜煲	蒸南瓜	蠔油包菜
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	菠菜	青小白菜	上海青
湯類	紅棗烏雞湯	蓮藕瘦肉湯	四神瘦肉湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	紅棗枸杞蓮子老雞湯	山藥胡蘿蔔排骨湯	
營養建議		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	蓮藕含有蛋白質、維生素和銅、鐵、鉀等微量元素；具有健脾開胃、益血生肌的作用。	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、利尿消腫。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利尿消腫的作用。	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，还有助于預防心血管疾病。	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、美容養顏的作用。	茄子富含大量的維生素P、鉀元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用
夜宵		鳳梨麵包 紅棗蓮子銀耳湯	狀元粥	生肉包 紫菜蛋花湯	鴨肉冬粉			

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