

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2024/12/16--12/20

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	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
	主食		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
	粗糧		小土豆 花生	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	雲吞/水果	玉米棒/水果	濕花生/水果	披薩/水果
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	紅燒肝連肉	泰式打拋肉	蒸魚柳
	主葷	豬肉包菜燉粉條	花菜炒魚丸片	小雞燉蘑菇	白蘿蔔燉排骨	養生小排
	副菜	蒜苗炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	蠔油炒西蘭花	蠔油冬瓜
	副菜	肉末土豆絲	彩椒炒杏鮑菇	爆炒胡蘿蔔絲	大碗麵	豆腐肉末
	蔬菜	菜心	水白菜	上海青	娃娃菜	油麥菜
	湯類	娃娃菜豆腐湯	柴魚味噌湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	枸杞葉豬肝蛋湯	玉米濃湯
下午點心14:00		香芋麵包	煎蔬菜餅	生肉包	果醬三文治	炸薯餅
晚餐 (住宿生)	主葷	玉米燉小排骨	土豆紅燒肉	窯鴨	西芹拌炒叉燒	
	主葷	西芹炒雞肉	紅燒獅子頭	香腸雞蛋炒肉片	九層塔紅燒雞塊	
	副菜	蒸水蛋(淋汁)	奶油玉米	韭菜銀芽	爆炒土豆絲	
	副菜	毛豆仁炒火腿	絲瓜炒木耳	香芹炒腐竹	番茄雞蛋	
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	
	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	