

東莞台商子弟學校食譜

2025/06/16---06/22

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	地瓜粥 雞茸粥	小米粥 銀魚幹貝粥	南瓜粥 西芹貢丸粥	燕麥粥 生魚粥	八寶粥 海帶絲瘦肉粥	紫薯粥 菜幹瘦肉粥
	主食	蔥花芝麻煎餅 炒米粉	黑芝麻蛋糕 炸醬麵	香芋麵包 意大利肉醬面	沙拉肉鬆烤厚片 玉米水餃	香腸披薩 湯刀削麵	海苔麵包 西紅柿肉醬通心粉	蔥花火腿烤排 豆角橄欖菜炒飯
	點心	小紅薯	香芋	玉米棒 南瓜	小土豆	淮山	小紅薯	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	豆漿	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		西瓜	小番茄	香瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	粉蒸肉-香芋	梅乾菜燒肉	金針菇蒸魚柳	番茄意大利醬	洋蔥燴雞扒	養生排骨	蔥燒大排
	主葷	小雞燉鹿茸菇	冬瓜燉鴨	沙茶雞煲	呷滋雞扒	花菜炒肉	黃燜雞	馬蹄蒸肉餅
	副菜	馬蹄玉米	橄欖菜炒豆角	清炒筍絲	木耳青瓜	鹵水豆幹	清炒筍片	家常豆腐
	副菜	素炒萵筍片	蠔油西蘭花	素炒胡蘿蔔絲	油麵	日式蒸蛋	木耳炒藕片	香芹炒腐竹
	蔬菜	水白菜	菜心	娃娃菜	上海青	油麥菜	高麗菜	娃娃菜
湯類	海帶黃豆瘦肉湯	柴魚味曾湯	菌菇瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		海帶當中所含有的碘、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	西蘭花含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	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。	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，還有助於預防心血管疾病。	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	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。
晚餐	主葷	照燒汁烤秋刀魚	花生豬腳	海帶結紅燒肉	鹽焗鴨	土豆肝連肉	紅燒烤鴨	荷葉蒸雞
	主葷	紅燒獅子頭	薑蔥雞	爆炒花枝丸片	青圓椒香腸炒肉片	麥樂雞塊	西芹木耳炒肉	毛血旺
	副菜	香鍋土豆片	蒜蓉炒海帶絲	洋蔥炒蛋	醋溜土豆絲	白菜滷	韭菜炒豬紅	蒜蓉蒸茄子
	副菜	韭菜銀芽	素炒毛豆仁	彩椒炒杏鮑菇	蠔油冬瓜	粉絲燴三鮮	蒸南瓜	清炒豆角
	蔬菜	上海青	高麗菜	油麥菜	奶白菜	菜心	芥菜	上海青
湯類	紅棗烏雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	蓮子百合紅棗銀耳湯	娃娃菜豆腐湯	枸杞淮山瘦肉湯	蓮藕瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	
營養建議		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。	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	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	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		蔥油火腿麵包	白蘿蔔瘦肉粥	豆角大肉包	炒大碗麵			

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