

## 東莞台商子弟學校食譜

2025/08/25-2025/08/31

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	西芹貢丸粥 南瓜粥	冬菜銀耳干貝粥 小米粥	菜干瘦肉粥 綠豆粥	紅蘿蔔瘦肉粥 燕麥粥	地瓜粥	清粥
	主食	沙拉面包 炒米粉	蔥花火腿燒餅 热干面	紅豆面包 港式蘿蔔糕	堅果麵包 香菇水餃	菠蘿包 西紅柿通心粉	煎蛋餅	西紅柿蛋湯大碗面
	點心	香芋	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	淮山		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	奶茶	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+煎蛋	時蔬+煎蛋
午餐水果		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	香鹹雞翅	咖喱胡蘿蔔土豆肉片(大碗)	宮保雞丁	雜醬熱干醬	鹽焗雞	剁椒魚頭	老乾媽蒸排骨
	主葷	孜然洋蔥炒肉片	咗滋雞扒	蒸排骨	奧爾良雞腿	黑椒汁口蘑炒肉片		
	副菜	番茄炒蛋	羅漢齋	青瓜炒木耳	燴三鮮	蠔油冬瓜	青椒炒豬耳絲	香辣雞雜
	副菜	爆炒毛豆仁	素炒西蘭花	韭菜銀芽	油面	豆腐肉末		
	蔬菜	高麗菜	菜心	娃娃菜	上海青	油麥菜	芥菜	菜心
	湯類	西紅柿金針菇湯	娃娃菜豆腐湯	酸辣湯	蓮子百合紅棗銀耳湯	玉米濃湯	枸杞葉蛋花湯	西紅柿金針菇湯
營養建議		毛豆仁營養丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等宏量营养素，以及维生素、矿物质等微量元素。	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	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、利水消腫。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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、調節血壓的作用。
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	花生豬腳	酸甜咕咾肉	梅菜蒸肉	青椒炒烤鴨	白蘿蔔紅燒肉	爆炒雞塊
	主葷	紅燒獅子頭	蒜茸蒸雞塊	窯鴨	麥樂雞			
	副菜	木耳炒萵筍片	炒十香菜	彩椒炒杏鮑菇	彩椒西芹炒香菇	農家炒肉	虎皮尖椒	豆角炒肉片
	副菜	炒胡蘿蔔絲	三色玉米	白菜鹵	炒海帶絲			
	蔬菜	上海青	油麥菜	芥菜	長白菜	青小白菜	高麗菜	上海青
	湯類	菜乾瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	裙帶菜豆腐湯	枸杞淮山雞架湯	西洋菜雞架湯	海帶黃豆瘦肉湯	玉米瘦肉湯
營養建議		胡萝卜富含β-胡萝卜素，在人体内可转化为维生素A，能促进眼睛内感光色素生成，预防夜盲症、干眼症等眼部疾病，还对眼睛发育和维持正常视觉功能至关重要。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	青椒是營養密度較高的蔬菜，富含維生素，膳食纖維，礦物質，抗氧化成分。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效	青豆角是一種營養豐富的蔬菜，富含蛋白質，維生素，膳食纖維，抗氧化可預防衰老。

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