

東莞台商子弟學校食譜

2024/02/19---02/25

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	白蘿蔔絲粥	燕麥粥	狀元粥	八寶粥	皮蛋瘦肉粥	小米粥
	主食	沙拉麵包 炒米粉	紅豆麵包 炒油麵	提子蛋糕 鴨肉冬粉	肉鬆沙拉烤厚片 西紅柿蛋炒飯	酥皮麵包 蘿蔔糕	醬香餅 西紅柿湯大碗麵	煎蛋餅 水餃
	點心	小紅薯	燒麥	玉米棒 南瓜	核桃包	小紅薯	綠豆湯	牛奶
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	綠豆湯	牛奶
	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		芭樂	小番茄	橘子	香蕉	橘子		
午餐	主葷	醬香鴨腿	免治豬肉（大碗）	炸魚柳（糖醋汁）	雜醬熱干醬	蒜泥白肉	蔥油雞	五香雞中翅
	主葷	豬肉包菜燉粉條	香烤雞全翅	梅菜蒸肉餅	香酥炸雞塊	三杯雞	薑絲蒸鱸魚	水煮肉片
	副菜	清炒萵筍片	菜鋪炒雞蛋	木耳炒青瓜	大碗麵	彩椒炒美白菇	韭菜炒香干	蒜蓉金針菇蒸粉絲
	副菜	紅燒茄子	蠔油西藍花	爆炒杏鮑菇	鹵水豆干	麻婆豆腐	西藍花炒肉片	清炒花椰菜
	蔬菜	娃娃菜	大白菜	上海青	娃娃菜	油麥菜	菜心	奶白菜
	湯類	紅棗烏雞湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	肉末酸辣湯	枸杞淮山瘦肉湯	海帶黃豆瘦肉湯	紫菜蛋花湯
營養建議		鴨肉富含蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中补虛、利水消腫。	西藍花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	淮山富含多種維生素、氨基酸和礦物質，有防治人體脂質代謝異常，預防動脈硬化的作用	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	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	蔥油金昌魚	花生燉豬腳	椒鹽排骨	味淋豬扒	海帶結燒肉	烤鹵鴨邊	紅燒獅子頭
	主葷	台式控肉	白玉菇彩椒炒雞肉	小雞燉蘑菇	魚丸燒油豆腐	椰菜炒魷魚	蒜香蒸排骨	西藍花炒雞肉
	副菜	蒸水蛋（淋汁）	青椒炒土豆片	炒十香菜	萵筍炒肉片	手撕包菜	爆炒萵瓜	韭黃炒肉絲
	副菜	木耳胡蘿蔔炒肉絲	魚香豆腐	奶油玉米	白菜滷	糖醋藕片	麻婆茄子	肉末煮豬紅
	蔬菜	上海青	油麥菜	小白菜	菜心	高麗菜	上海青	高麗菜
	湯類	西紅柿金針菇蛋湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	平菇蛋湯	玉米濃湯	蟲草花瘦肉湯	枸杞葉蛋湯	玉米瘦肉湯
營養建議		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。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。	雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和礦物質，具有保護肝臟、健腦益智、保護視力的作用。	豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不僅可以預防結腸癌，還有輔助預防心血管疾病。	魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵微量元素，有利于人體骨骼發育和造血，有效防治貧血。	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	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。

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