

東莞台商子弟學校食譜

2024/03/18---03/24

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	冬菜銀魚干貝粥	生魚粥	小米粥	狀元粥	八寶粥	燕麥粥	清粥
	主食	多肉花卷 西紅柿肉醬通心粉	蜂蜜葡萄乾麵包 鴨肉冬粉	綠茶蛋糕 炒油麵	酸辣湯+水餃 沙拉肉鬆烤厚片	鳳梨麵包 香芋糕	蔥油麵包 炒米粉	手抓餅 西紅柿蛋湯大碗麵
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小仔芋	小紅薯		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	阿華田	奶茶
	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		玫瑰橘	青棗	沃柑	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	醬香鴨腿	咖喱土豆蘿蔔肉片（大碗）	台式薑母鴨	雜醬熱干醬	蒜蓉蒸魚柳-金針菇	麻油雞	清蒸鱸魚
	主葷	豬肉包菜燉粉條	烤奧爾良雞腿	雞蛋蒸肉餅	台式鹽酥雞	台式三杯雞	辣椒炒肉絲	水煮肉片
	副菜	清炒萵筍片	奶油玉米	木耳炒青瓜	大碗麵	彩椒炒美白菇	爆炒香干	蒜蓉金針菇
	副菜	木耳胡蘿蔔炒肉絲	蠔油西藍花	爆炒秀珍菇	鹵水豆干	麻婆豆腐	青瓜炒木耳	清炒花椰菜
	蔬菜	娃娃菜	大白菜	菠菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
湯類	西紅柿金針菇湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	柴魚味增湯	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		娃娃菜富含硒元素，硒，具有生津止渴、補血的作用	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	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。	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，還有助於預防心血管疾病。	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	花生蓮藕燉豬腳	豉汁蒸金昌魚	濃香排骨煲	烤港式蜜汁叉燒	酸菜紅燒肉	烤鹵鴨邊	紅燒獅子頭
	主葷	白玉菇彩椒雞雞肉	台式控肉	宮保雞丁	椰菜炒魷魚	土豆燜鴨	蒜香蒸排骨	西藍花炒雞肉
	副菜	肉末蒸水蛋（淋汁）	烤土豆角	炒十香菜	萵筍炒肉片	手撕包菜	爆炒萵瓜	韭黃炒肉絲
	副菜	紅燒茄子	魚香豆腐	橄欖菜炒豆角	油豆腐白菜煲	糖醋藕片	麻婆茄子	肉末煮豬紅
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	青小白菜	上海青	高麗菜
湯類	紅棗烏雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	玉米濃湯	枸杞菜蛋湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		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。	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、利尿消腫的作用。	豆角含有豐富的維生素B、C和植物蛋白，能使人頭腦寧靜，調理消化系統。	冬瓜含有豐富的蛋白質、碳水化合物、維生素以及礦質元素等營養成分，有利尿、清熱、化痰、解渴等功效。	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。	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。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。
夜宵		酥皮麵包 紅棗蓮子銀耳湯	西芹貢丸粥	雞尾麵包 阿華田	白蘿蔔瘦肉粥			

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