

東莞台商子弟學校食譜

2024/04/15---04/21

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	雞茸粥	紅棗枸杞黑米粥 銀魚干貝粥	白蘿蔔絲瘦肉粥 燕麥粥	小米粥 狀元粥	生魚粥 綠豆粥	地瓜粥	清粥
	主食	熱狗麵包 炒大碗麵	馬蹄糕 酸辣湯+水餃	蔥花肉鬆蛋糕 炸醬麵	甜甜圈 西紅柿肉醬螺螄粉	紅糖花卷 菜脯煎蛋 炸薯餅	煎韭菜盒 湯米粉	蔥油餅 湯大碗麵
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	牛奶	紅茶
	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		沃柑	芭樂	楊桃	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	口水雞	香菇肉燥	五香滷肉	酸梅鴨	蔥油金昌魚	滷雞腿	烤鴨
	主葷	番茄炒肉片	蠔油焗鴨肉	黑椒汁口蘑炒雞肉	烤香腸	糖醋排骨	紫蘇炒鴨肉	蒜蓉蒸鱸魚
	副菜	清炒萵筍	素炒西蘭花	豆芽韭菜炒豆干	紅圓椒炒藕片	肉末豆腐	手撕包菜	爆炒筍瓜
	副菜	馬蹄炒玉米	青圓椒炒土豆片	炒小南瓜丁	木耳絲炒土豆絲	云耳青瓜	紅燒茄子	素炒海帶絲
	蔬菜	油麥菜	大白菜	長白菜	油麥菜	奶白菜	上海青	大白菜
湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	肉末酸辣湯	蟲草花瘦肉湯	柴魚味增湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	紫菜蛋花湯	淮山瘦肉湯	
營養建議		玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	南瓜含有豐富的鋅，有促進生長發育、利尿通便、保護胃黏膜的作用	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。	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。	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	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。
晚餐	主葷	梅菜紅燒肉	腐竹燜肉	台式三杯雞	花生豬腳	黃燜雞	土豆紅燒肉	紅棗蒸雞
	主葷	雜蔬炒雞丁	黑椒爆炒魷魚	番茄蒸魚柳	彩椒洋蔥炒雞丁	雙菇炒肉絲	毛血旺	醬焗排骨
	副菜	姜茸炒蓮藕	菜鋪炒蛋	燴三鮮	白菜滷	蒸南瓜	爆炒杏鮑菇	炒十香菜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	豬血豆腐	紅燒冬瓜	毛豆仁炒肉末	蠔油炒千張	蒸水蛋	三色玉米
	蔬菜	上海青	菜心	青小白菜	菜心	芥菜	長白菜	高麗菜
湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	西洋菜蜜棗瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	紅棗烏雞湯	玉米龍骨湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	平菇蛋湯	
營養建議		蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。	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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質含量較高，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效	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
夜宵		炸甜甜圈 阿華田	西芹貢丸粥	炒米粉	餛飩			

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