

東莞台商子弟學校食譜

2024/05/06--05/12

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	紫薯黑米粥 雞茸粥	燕麥粥 胡蘿蔔瘦肉粥	南瓜粥 生魚粥	花生紅豆粥 菜心瘦肉粥	地瓜粥 香菇瘦肉粥	小米粥 菜乾小魚粥	清粥 西芹貢丸粥
	主食	巧克力蛋糕 炸醬麵	香芋麵包 蘿蔔糕	肉絲披薩 鴨肉冬粉	芝麻花生烤厚片 炒大碗面	酥皮麵包 湯刀削麵	炒米粉 多肉花卷	西紅柿蛋湯細麵 雞尾麵包
	點心	玉米棒 南瓜	小土豆 花生	香芋	小紅薯	玉米棒 南瓜	小土豆 花生	淮山
	飲品	米漿	豆漿	黑芝麻糊	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊
	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	三汁焗雞	免治豬肉（大碗）	酸梅鴨	奧爾良烤雞腿	蔥油金昌魚	蔥燒大排	番茄醬魚塊
	主葷	黑椒汁口蘑炒肉片	骨肉相連	黑椒爆炒魷魚	養生小排	腐竹肝連肉	紅燒雞肉	醬焗排骨煲
	副菜	清炒萵筍	素炒西蘭花	燴三鮮	紅圓椒炒藕片	手撕包菜	家常豆腐	爆炒筍瓜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青圓椒炒土豆片	炒小南瓜丁	云耳青瓜	三色玉米	肉末燒茄子	素炒海帶絲
	蔬菜	油麥菜	大白菜	菠菜	油麥菜	奶白菜	上海青	大白菜
	湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	肉末酸辣湯	西紅柿金針菇湯	柴魚味增湯	蔬菜芙蓉湯	紫菜蛋花湯	平菇蛋湯
營養建議		豆類具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以預防結腸癌，还有助于預防心血管疾病。	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	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。	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。	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	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。
晚餐	主葷	台式外婆紅燒肉-鵝鶉蛋	豆腐蒸魚柳	花生豬腳	虎皮肉卷	黃燜雞	紫蘇炒鴨肉	本幫燒肉
	主葷	雜蔬炒雞丁	番茄炒肉片	台式三杯雞	洋蔥燴雞肉	雙菇炒肉絲	毛血旺	紅棗蒸雞
	副菜	姜茸炒蓮藕	爆炒杏鮑菇	豆芽韭菜炒豆干	白菜滷	蒸南瓜	紅燒冬瓜	炒十香菜
	副菜	蠔油炒千張	馬蹄炒玉米	菜鋪炒蛋	毛豆仁炒肉末	番茄炒白花朵	蒸水蛋	木耳炒土豆絲
	蔬菜	上海青	菜心	芥菜	菜心	菠菜	長白菜	芥菜
	湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	四神瘦肉湯	紅棗烏雞湯	玉米龍骨湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	蓮藕花生豬骨湯
營養建議		蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、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、利水消腫。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	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	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。
夜宵		炒大碗麵	白蘿蔔絲粥	肉鬆辮子麵包 阿華田	奶黃包			

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