

東莞台商子弟學校食譜

2024/05/13---05/19

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	冬菜小魚粥 小米粥	白蘿蔔瘦肉粥 南瓜粥	狀元粥 燕麥粥	雞茸粥 地瓜粥	西芹貢丸粥 綠豆粥	紫薯黑米粥 胡蘿蔔瘦肉粥	小米粥 菜乾瘦肉粥
	主食	炸芝麻球 桂林米粉	雜糧面包 西紅柿肉醬螺螄粉	黑芝麻蛋糕 炒油面	沙拉肉鬆烤厚片 揚州炒飯	漢堡 肉餅 九層塔煎蛋 酸甜青瓜片 西紅柿片	生肉包子 炒米粉	火腿披薩 炒油面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	小紅薯	淮山	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	豆漿	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		西瓜	芭樂	香瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	醬滷鴨	奧爾良烤雞腿	醬油雞	番茄肉醬	蒜蓉蒸魚柳	花生香滷梅肉	蟲草花木耳蒸雞
	主葷	蒜薹炒五花肉	豆腐釀肉	酸筍燜鴨肉	鹽酥雞	紅燒排骨	家常小炒	土豆燉排骨
	副菜	金針菇日本豆腐	沙葛玉米粒	素炒美白菇	大碗麵	彩椒炒茶樹菇	黑椒玉米粒	白菜滷
	副菜	蝦皮燒冬瓜	蒜苗炒豆芽	青瓜炒火腿	蠔油西蘭花	烤土豆角	清炒小南瓜丁	滑菇豆腐
	蔬菜	上海青	菜心	長白菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
	湯類	蟲草花烏雞湯	柴魚味增湯	肉末酸辣湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	冬瓜瘦肉湯	紅棗烏雞湯	胡蘿蔔玉米瘦肉湯
營養建議		雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和矿物质，具有保护肝脏、健脑益智、保护视力的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白质的含量比例较高，有温中益气、保护心血管、强身健体的作用	西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡萝卜素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易于消化，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	南瓜含有丰富的锌，有促进生长发育、利尿通便、保护胃黏膜的作用	豆類具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病。
晚餐	主葷	冬菇燜豬腳	蔥油馬鮫魚	土豆燉肝連肉	腐竹紅燒肉	蔥油雞	三杯鴨	豆豉蒜蓉蒸鱸魚
	主葷	麻油雞	梅菜香芋扣肉	關東煮	蒼蠅頭	水煮肉片	豉汁魚丸	脆筍炒肉片
	副菜	清炒蓮藕	乾鍋花菜	海帶結滷豆干	彩椒炒杏鮑菇	清炒萵筍片	手撕包菜	
	副菜	彩椒木耳炒西芹	番茄炒雞蛋	蒜蓉炒胡瓜	胡蘿蔔絲炒肉絲	菌菇炒油豆腐	腐竹炒青瓜	蒜蓉炒海帶絲
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心	大白菜	菠菜	奶白菜
	湯類	紫菜蛋花湯	菌菇瘦肉湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	四神瘦肉湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	蔬菜芙蓉湯	玉米濃湯
營養建議		蓮藕含有蛋白质、维生素和铜、铁、钾等微量元素；具有健脾开胃、益血生肌的作用。	魚類含有大量的不饱和脂肪酸，具有健脑益智、调节免疫、保护肝脏的作用。	豬肉含有丰富的维生素B，改善贫血，润燥的功效。	花椰菜中含丰富的维生素C和类黄酮，有增强肝脏解毒能力，保护血管的作用。	豆腐具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病	鸭肉富含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2等营养成分，具有温中补虚、利水消肿。	海带当中所含有的碘、钾盐、钙元素可以降低人体对胆固醇的吸收，降低血压，消肿利水的作用
夜宵		蔥油面包 紅棗銀耳蓮子湯	蝦仁粥	炒米粉	叉燒包			

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