

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2025/01/06--01/10

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類	菜心瘦肉粥 小米粥	銀魚干貝粥 南瓜粥	生魚粥 燕麥粥	西芹瘦肉粥 紅豆花生粥	海帶絲瘦肉粥 地瓜粥
	主食	全麥麵包 炒大碗麵	巧克力蛋糕 炸醬麵	七彩粒麵包 南岭蛋撻	烤肉鬆沙拉厚片 鴨肉冬粉	奶油饅頭 韭菜煎蛋
	粗糧	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
	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
上午點心8:30		小紅薯/水果	毛豆角/水果	玉米棒/水果	鵪鶉蛋/水果	湯圓/水果
午餐水果		芭樂	香梨	香蕉	橘子	小番茄
午餐	主葷	養生排骨	粉蒸肉—香芋	土豆肝連肉	鴨肉冬菜	金針菇粉絲蒸魚柳
	主葷	鐵扒鴨	小雞燉鹿茸菇	骨肉相連	椰菜炒魚丸片	青筍紅燒肉
	副菜	羅漢齋	肉絲炒土豆絲	青瓜炒花生	寬麵	韭菜炒豬紅
	副菜	蒜蓉海帶絲	素炒西蘭花	爆炒胡蘿蔔絲	青椒炒土豆絲	橄欖菜炒豆角
	蔬菜	菜心	水白菜	娃娃菜	菜心	油麥菜
	湯類	紅棗烏雞湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	玉米濃湯	西洋菜胡蘿蔔瘦肉湯
下午點心14:00		甜味卷	一口酥	蛋撻	黑糖三角包	馬拉盞
晚餐 (住宿生)	主葷	荷葉蒸雞	味淋豬扒	鹽焗雞	西芹拌叉燒肉	
	主葷	紅燒獅子頭	馬蹄蒸肉餅	酸菜燒肉	香菇燉雞	
	副菜	蠔油萵筍片	奶油玉米	毛豆仁炒火腿	香滷豆幹	
	副菜	韭菜銀芽	木耳蔥花炒雞蛋	香芹炒腐竹	肉末蒸水蛋	
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	上海青	
	湯類	娃娃菜豆腐湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	粉葛瘦肉湯	