

東莞台商子弟學校食譜

2025/01/13---01/20

星	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
早餐	粥類	狀元粥 小米粥	蝦仁粥 南瓜粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 地瓜粥	紅蘿蔔瘦肉粥 八寶粥	海帶絲瘦肉粥 紅豆花生粥	西芹貢丸粥 綠豆粥	銀魚幹貝粥 小米粥
	主食	蔥花火腿卷 炒米粉	法棍 西紅柿蛋炒飯	抹茶蛋糕 炒油面	吐司片 火腿片 韭菜 煎蛋 西紅柿片 酸甜 青瓜片	熱狗面包 雲吞	肉絲披薩 西紅柿肉醬螺螄粉	蛋挞 沙茶麵	酥皮面包 蒸餃子
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小紅薯	玉米棒 南瓜	小土豆
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	豆漿	黑芝麻糊	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	時蔬+水煮蛋+蘋果
午餐水果		橘子	芭樂	小番茄					
午餐	主葷	蔥油雞	香烤雞腿	宮保雞丁	粉蒸肉-紅薯	紅燒排骨	脆皮鴨	奧爾良烤雞扒	本幫燒肉
	主葷	香菇馬蹄蒸肉餅	蒼蠅頭	黑椒爆炒魷魚魚丸片	炸雞柳	家常小炒	濃香雞翅煲	關東煮	香釀豆腐
	副菜	番茄炒雞蛋	素炒西蘭花	炒十香菜	羅漢齋	韭菜炒蛋	彩椒炒杏鮑菇	乾煸豆角	清炒萵筍片
	副菜	薑茸炒蓮藕	青圓椒炒土豆片	素炒小南瓜丁	紅蘿蔔絲炒土豆絲	香芹百葉	素三寶	醋溜土豆絲	胡蘿蔔炒肉絲
	蔬菜	油麥菜	上海青	奶白菜	菜心	上海青	小白菜	菜心	娃娃菜
	湯類	肉末酸辣湯	玉米濃湯	蓮子百合紅棗雞湯	柴魚味噌湯	西洋菜蜜棗蘿蔔瘦肉湯	娃娃菜豆腐湯	紅棗枸杞核桃花生排骨湯	枸杞淮山瘦肉湯
營養建議		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。	西蘭花含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵微量元素，有利於人體骨骼發育和造血，有效防治貧血。	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。	雞肉含有豐富維生素C、E等，容易被人体吸收利用，具有温中益气、保护心血管、强身健体等功效	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。	土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	淮山富含多种维生素、氨基酸和矿物质，有防治人体脂质代谢异常，预防动脉硬化的作用
晚餐	主葷	蔥油馬鮫魚	蘿蔔肝連肉	烤秋刀魚	海帶結燜豬腳	梅菜扣肉	外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	紅燒獅子頭	紅燒烤鴨
	主葷	窯鴨	珍珠丸子	本幫燒肉	洋葱燴雞塊	水晶雞	松子西芹炒雞肉片	金針菇蒜蓉蒸魚柳	小炒回鍋肉
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	腐竹炒美白菇	毛豆仁炒火腿	粉絲燴三鮮	薑蔥炒萵筍片	奶油玉米棒	毛豆仁炒肉末	蒸水蛋（淋汁）
	副菜	紅燒油豆腐	三色玉米	白菜滷	韭菜炒豆幹	五更豬血煲	雙色花椰菜	彩椒炒美白菇	彩椒炒瓜丁
	蔬菜	水白菜	菜心	芥菜	油麥菜	大白菜	高麗菜	奶白菜	上海青
	湯類	玉米蘿蔔淮山瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	烏雞排骨湯	枸杞菜豬肝瘦肉湯	胡蘿蔔龍骨湯	西紅柿金針菇蛋湯
營養建議		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。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	豆類具有降低血漿膽固醇、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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	萵筍富含维生素和矿物质；具有潤腸通便、補充營養的功效。	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。	茄子富含大量的维生素P、钾元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用	西紅柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，具有润肠通便、调节血压、美容养颜的作用。
夜宵		紅豆面包 檸檬紅茶	白蘿蔔絲瘦肉粥	炒大碗麵					

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