

東莞台商子弟學校食譜

2025/02/10---02/16

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	小米粥	白蘿蔔瘦肉粥 地瓜粥	銀魚幹貝粥 燕麥粥	狀元粥 南瓜粥	生魚粥 八寶粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	沙拉麵包 炒米粉	提子蛋糕 肉絲炒油麵	紅豆麵包 鴨肉冬粉	酥皮麵包 港式蘿蔔糕	奶油饅頭 蔥花煎蛋 炸薯餅	手抓餅 湯米粉	蒸花卷 西紅柿湯大碗麵
	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	紅茶	米漿
	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		芭樂	香梨	沃柑	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	薑蔥雞	梅菜扣肉-香芋	窯鴨	泰式打拋肉	豆腐蒸魚柳	剁椒魚頭	紅棗蟲草花蒸雞
	主葷	豬肉包菜燉粉條	椰菜炒魚丸片	小雞燉鹿茸菇	炸麥樂雞塊	土豆燒排骨	香菇炒肉片	爆炒豬肝
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	番茄雞蛋	素炒西藍花	蠔油冬瓜	清炒筍片	白菜滷
	副菜	醋溜土豆絲	彩椒炒杏鮑菇	爆炒胡蘿蔔絲	大碗麵	乾煸豆角		
	蔬菜	菜心	水白菜	上海青	娃娃菜	油麥菜	娃娃菜	菜心
	湯類	娃娃菜豆腐湯	柴魚味噌湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	蓮子百合紅棗雞湯	玉米濃湯	海帶黃豆瘦肉湯	紫菜蛋花湯
	營養建議		豆腐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。	椰菜含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	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。	海帶當中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用
晚餐	主葷	海帶結燜豬腳	蔥油馬鮫魚	土豆肝連肉	烤港式蜜汁叉燒	爆炒五花肉	辣子雞	紅燒肉
	主葷	馬蹄胡蘿蔔蒸肉餅	紅燒獅子頭	青圓椒香腸雞蛋炒肉片	沙茶香菇燉雞	豉汁雞球	三杯鴨	毛血旺
	副菜	韭菜炒蛋	奶油玉米	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	韭菜豬血	家常豆腐	紅燒茄子
	副菜	毛豆仁炒火腿	腐竹炒木耳	青瓜炒花生	油豆腐白菜煲			
	蔬菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	菠菜	青小白菜	上海青
	湯類	紅棗烏雞湯	蓮藕瘦肉湯	四神瘦肉湯	西洋菜蜜棗蘿蔔瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	紅棗枸杞蓮子老雞湯
	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，可以預防結腸癌，還有助於預防心血管疾病。	蓮藕含有蛋白質、維生素和銅、鐵、鉀等微量元素；具有健脾開胃、益血生肌的作用。	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。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利尿消腫的作用。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健體的作用	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、利尿消腫。

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