

東莞台商子弟學校食譜

2025/02/24---03/02

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	清粥	白蘿蔔絲瘦肉粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	雞茸粥 燕麥粥	狀元粥 紅豆花生粥	胡蘿蔔絲瘦肉粥 紫薯粥	青豆角粥 南瓜粥
	主食	煎韭菜盒子 炒大碗麵	甜味卷 蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 熱乾麵	蒜香軟法麵包 西紅柿肉醬貝殼粉	椰蓉烤厚片 酸辣湯+水餃	肉絲披薩 湯刀削麵	芝士麵包 西紅柿蛋炒飯
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小土豆 花生	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	黑豆漿	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		沃柑	芭樂	青棗	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	醬滷鴨	咖喱胡蘿蔔土豆肉片 (大碗)	炸魚柳	番茄意大利肉醬	烤雞扒-黑椒汁	蘭花幹燜豬腳	荷葉蒸雞
	主葷	粉蒸肉-香芋	鹽酥雞	關東煮	奧爾良烤雞全翅	三杯鴨	沙茶香菇燉雞	肉末蒸豆腐
	副菜	蝦米燒冬瓜	清炒西蘭花	金針菇日本豆腐	油麵	菌菇炒油豆腐	幹煸豆角	腐竹炒青瓜
	副菜	韭菜炒豆幹	炒十香菜	蝦米炒南瓜絲	青瓜炒木耳	毛豆仁炒火腿	麻婆豆腐	胡蘿蔔丁炒玉米
	蔬菜	上海青	菜心	長白菜	高麗菜	娃娃菜	菠菜	菜心
	湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	玉米濃湯	肉末酸辣湯	柴魚味噌湯	蓮藕花生豬骨湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	紫菜蛋花湯
營養建議		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。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用。	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。
晚餐	主葷	照燒汁烤秋刀魚	梅菜扣肉	宮保雞丁	土豆燉肝連肉	紅蘿蔔紅燒肉	椒鹽排骨	本幫燒肉
	主葷	馬蹄蒸肉餅	糯米珍珠丸子	蒜苗炒五花肉	彩椒豆角炒肉絲	蔥油鱸魚	韭黃炒肉絲	番茄麻辣燙
	副菜	番茄炒雞蛋	清炒萵筍片	沙葛玉米粒	香芹花生	木耳炒蓮藕	彩椒炒茶樹菇	燴三鮮
	副菜	毛豆仁炒肉末	滷海帶結	胡蘿蔔絲炒肉絲	素炒杏鮑菇	紅圓椒韭菜炒豆芽	爆炒花菜	木耳炒萵筍
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心	水白菜	油麥菜	奶白菜
	湯類	蟲草花烏雞湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	海帶黃豆雞架湯	西紅柿金針菇湯	蓮子百合紅棗瘦肉湯
營養建議		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。	豆幹富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易於消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。	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。	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。	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。
夜宵		炸甜甜圈 紅豆湯	西芹蝦仁粥	生肉包 紫菜蛋花湯	肉絲炒米粉			

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