

東莞台商子弟學校食譜

2025/03/24---03/30

| 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   | 狀元粥 小米粥                                | 生魚粥 地瓜粥                                   | 雞茸粥 燕麥粥                                     | 青豆角粥 八寶粥                                     | 西芹貢丸粥<br>紅豆花生粥                             | 紅蘿蔔絲瘦肉粥<br>南瓜粥                           |
|      | 主食     | 沙拉面包 炒米粉                                     | 岩燒乳酪蛋糕<br>西紅柿肉醬面                       | 法棍 桂林米粉                                   | 香腸披薩<br>西芹貢丸湯+水餃                            | 沙拉肉鬆烤厚片<br>炒油面                               | 蔥花烤排<br>西紅柿肉醬通心粉                           | 三色饅頭 蔥花煎蛋                                |
|      | 點心     | 小紅薯  | 玉米棒 南瓜                                 | 小土豆 花生                                    | 香芋  | 淮山   | 小紅薯  | 小土豆 花生                                   |
|      | 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     | 滷雞腿  | 台式滷肉(大碗)                               | 豉汁蒜蓉金針菇蒸魚柳                                | 蟲草花紅棗枸杞蒸雞                                   | 奧爾良烤雞翅                                       | 椒鹽排骨                                       | 宮保雞丁                                     |
|      | 主葷     | 螞蟻上樹   | 滷雞蛋                                    | 小雞燉鹿茸菇                                    | 西芹彩椒木耳炒肉片                                   | 黑椒彩椒炒肉片                                      | 蔥油鱸魚                                       | 高麗菜胡蘿蔔炒肉片                                |
|      | 副菜     | 木耳炒萵筍片                                       | 滷豆干                                    | 青瓜炒花生                                     | 爆炒杏鮑菇                                       | 蠔油冬瓜   | 清炒筍片                                       | 家常豆腐                                     |
|      | 副菜     | 醋溜土豆絲  | 素炒西蘭花                                  | 韭菜銀芽                                      | 白菜滷   | 油豆腐白菜煲                                       | 豆腐肉末                                       | 乾煸豆角                                     |
|      | 蔬菜     | 菜心   | 水白菜                                    | 娃娃菜                                       | 菜心  | 油麥菜  | 娃娃菜  | 菜心                                       |
| 湯類   | 娃娃菜豆腐湯 | 粉葛雞架湯  | 玉米瘦肉湯                                  | 裙帶菜豆腐蝦米瘦肉湯                                | 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。 | 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 | 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 | 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。 | 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 | 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     | 蔥油馬鮫魚  | 花生豬腳                                   | 香酥鴨                                       | 胡蘿蔔燉肝連肉                                     | 紫蘇土豆炒鴨                                       | 海帶結紅燒肉                                     | 烤港式蜜汁叉燒                                  |
|      | 主葷     | 紅燒獅子頭  | 雜蔬炒雞塊                                  | 青圓椒香腸雞蛋炒肉片                                | 椰菜蘿蔔炒花枝丸片                                   | 麥樂雞塊   | 麻辣燙  | 毛血旺                                      |
|      | 副菜     | 肉末蒸水蛋(淋汁)                                    | 奶油玉米                                   | 爆炒胡蘿蔔絲                                    | 青圓椒炒土豆絲                                     | 蒜蓉炒海帶絲                                       | 韭菜煮豬紅                                      | 蒜蓉茄子                                     |
|      | 副菜     | 毛豆仁炒火腿                                       | 番茄雞蛋                                   | 香芹炒腐竹                                     | 木耳炒藕片                                       | 蒸南瓜  | 青瓜炒木耳                                      | 爆炒雙色花菜                                   |
|      | 蔬菜     | 上海青  | 油麥菜                                    | 長白菜                                       | 上海青   | 奶白菜  | 高麗菜  | 上海青                                      |
| 湯類   | 蟲草花烏雞湯 | 菜乾胡蘿蔔瘦肉湯                                     | 蓮子百合紅棗雞湯                               | 西紅柿金針菇湯                                   | 枸杞淮山瘦肉湯                                     | 平菇蛋湯   | 柴魚味噌湯                                      |  |
| 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。           | 玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。               | 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。  | 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。      | 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。   | 豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。                    | 茄子富含大量的維生素P、鉀元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用       |
| 夜宵   |        | 蔥花麵包 阿華田                                     | 西芹瘦肉粥                                  | 酸菜大肉包<br>西紅柿蛋花粥                           | 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