

東莞台商子弟學校食譜

2025/04/28---05/04

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	生魚粥 小米粥	雞茸粥 地瓜粥	青豆角粥 燕麥粥	南瓜粥	紫薯粥	清粥	綠豆粥
	主食	鳳梨麵包 高麗菜水餃	岩燒乳酪蛋糕 沙茶麵	漢堡 肉餅 韭菜煎蛋 酸甜青瓜 西紅柿	湯細麵	湯米粉	炒大碗麵	水餃
	點心	小紅薯	小土豆 花生	香芋				
	飲品	黑豆漿	豆漿	黑芝麻糊	紅茶	綠豆湯	牛奶	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	青棗	小番茄				
午餐	主葷	三杯鴨	台式滷肉	鹽酥雞	剁椒魚頭	蔥油雞	蔥油鱸魚	紅棗蒸雞
	主葷	荷葉蒸雞	滷雞蛋	肉末蒸豆腐				
	副菜	金針菇日本豆腐	甜酸黃瓜	爆炒胡蘿蔔絲	彩椒炒杏鮑菇	菌菇炒油豆腐	幹煸豆角	醋溜土豆絲
	副菜	木耳炒青瓜	素炒西蘭花	沙葛玉米粒				
	蔬菜	上海青	高麗菜	長白菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	玉米濃湯	蘿蔔瘦肉湯	四神瘦肉湯	蓮藕花生豬骨湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	紫菜蛋花湯	
營養建議		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c較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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。	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	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	土豆燉肝連肉	腐竹紅燒肉	爆炒雞塊	紅燒烤鴨	花生豬腳	豆幹炒五花肉
	主葷	馬蹄香菇蒸肉餅	黑椒炒魚丸片	鹽焗鴨				
	副菜	彩椒炒蓮藕	爆炒萵筍絲	素炒小南瓜絲	蠔油冬瓜	紅圓椒韭菜炒豆芽	乾煸花椰菜	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	炒十香菜	番茄炒雞蛋					
	蔬菜	油麥菜	菜心	上海青	菜心	大白菜	油麥菜	奶白菜
湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	蓮子百合紅棗雞湯	裙帶菜豆腐湯	西紅柿金針菇湯	海帶黃豆雞架湯	娃娃菜豆腐湯	
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。	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。	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。	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。	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。
夜宵		炒油麵	菠蘿包					

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