

東莞台商子弟學校食譜

2025/05/19---05/25

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	南瓜粥	狀元粥 紅棗枸杞粥	生魚粥 小米粥	西芹瘦肉粥 地瓜粥	海帶絲瘦肉粥 燕麥粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	酸菜大肉包 肉絲湯米粉	菠蘿包 港式蘿蔔糕	巧克力蛋糕 西紅柿肉醬麵	吐司片 火腿片 韭菜煎蛋 西紅柿片 酸甜黃瓜片	全麥麵包 肉絲湯細麵	炒米粉	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		西瓜	芭樂	香瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蠔油鴨邊	海帶結焗豬腳	金針菇粉絲蒸魚柳	咖喱胡蘿蔔土豆肉醬（大碗）	照燒汁雞扒	剁椒魚頭	紅棗蟲草花蒸雞
	主葷	雜蔬炒雞塊	肉末蒸豆腐	酸菜焗鴨	左棠雞塊	椒鹽土豆絲炒肉		筍茸紅燒肉
	副菜	金針菇燒日本豆腐	蠔油西蘭花	滷海帶結	大碗麵	蒜蓉蒸茄子	清炒南瓜丁	腐竹炒青瓜
	副菜	紅燒冬瓜	炒十香菜	沙葛玉米粒	木耳炒青瓜	韭菜炒豆芽		爆炒花椰菜
	蔬菜	上海青	高麗菜	上海青	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
湯類	紫菜蛋花湯	蓮子百合紅棗銀耳湯	娃娃菜豆腐湯	玉米濃湯	蓮藕花生豬骨湯	海帶黃豆雞架湯	蘿蔔瘦肉湯	
營養建議		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	西蘭花中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	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	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	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。
晚餐	主葷	照燒汁烤秋刀魚	干豆角蒸腩肉	油飯	蘿蔔燉肝連肉	本幫燒肉	水煮肉片	紅燒烤鴨
	主葷	孜然彩椒洋蔥炒肉	豆干香芹炒雞肉	胡蘿蔔炒肉片	關東煮			
	副菜	彩椒炒南瓜絲	木耳炒筍絲	清炒毛豆仁	清炒豆角	羅漢齋	白菜焗油豆腐	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	香芹花生	番茄炒雞蛋	彩椒炒杏鮑菇	白菜滷			
	蔬菜	菜心	油麥菜	水白菜	菜心	大白菜	油麥菜	奶白菜
湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	裙帶菜豆腐湯	西紅柿金針菇湯	淮山枸杞瘦肉湯	平菇蛋花湯	
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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。
夜宵		香芋麵包	白蘿蔔絲瘦肉粥	青豆角大肉包	桂林米粉			

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