

東莞台商子弟學校食譜

2025/03/10---03/16

| 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 | 清粥 | 西芹貢丸粥 小米粥 | 生魚粥 地瓜粥 | 狀元粥 燕麥粥 | 海帶絲瘦肉粥 八寶粥 | 雞茸粥 南瓜粥 | 菜幹粥 紫薯粥 |
| | 主食 | 大肉燒餅 炒米粉 | 香芋麵包 港式蘿蔔糕 | 黑芝麻蛋糕 炒油麵 | 三色花卷 蔥花煎蛋 炸薯餅 | 叉燒撻 義大利肉醬麵 | 芝麻花生烤厚片 湯小寬麵 | 烤甜甜圈 鴨肉冬粉 |
| | 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 | 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 | 蔥油雞 | 蘭花幹焗豬腳 | 蔥燒大排 | 泰式打拋肉（大碗） | 奧爾良烤雞腿 | 養生排骨 | 腐竹肝連肉 |
| | 主葷 | 黑椒汁口蘑炒肉片 | 骨肉相連 | 豆腐蒸魚柳 | 香酥雞全翅 | 雞蛋蒸肉餅 | 紅燒雞肉 | 關東煮 |
| | 副菜 | 紅燒油豆腐 | 素炒西蘭花 | 白菜滷 | 雲耳青瓜 | 豆芽韭菜炒豆幹 | 家常豆腐 | 爆炒萵筍絲 |
| | 副菜 | 爆炒胡蘿蔔絲 | 爆炒杏鮑菇 | 西芹木耳胡蘿蔔炒花生 | 白拉麵 | 三色玉米 | 肉末燒茄子 | 滷海帶結 |
| | 蔬菜 | 油麥菜 | 水白菜 | 綠小白菜 | 油麥菜 | 奶白菜 | 上海青 | 大白菜 |
| 湯類 | 玉米濃湯 | 裙帶菜豆腐蝦米湯 | 蓮子百合紅棗雞湯 | 娃娃菜豆腐湯 | 紫菜蛋花湯 | 菜乾胡蘿蔔瘦肉湯 | 平菇蛋湯 | |
| 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，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 | 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。 | 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。 | 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 | 雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效 | 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。 |
| 晚餐 | 主葷 | 蔥油馬鮫魚 | 臺式外婆紅燒肉-鵝鴨蛋 | 臺式三杯雞 | 窯鴨 | 黃燜雞 | 鐵扒鴨 | 本幫燒肉 |
| | 主葷 | 土豆燉鴨肉 | 雜蔬炒雞丁 | 黑椒爆炒魷魚魚丸片 | 高麗菜蘿蔔炒肉片 | 梅乾菜燒肉 | 番茄麻辣燙 | 紅棗蒸雞 |
| | 副菜 | 彩椒炒蓮藕 | 青瓜炒玉米粒 | 毛豆仁炒肉末 | 粉絲燴三鮮 | 蒸南瓜 | 紅燒冬瓜 | 毛豆仁炒火腿 |
| | 副菜 | 炒十香菜 | 乾鍋土豆片 | 炒小南瓜丁 | 外婆菜炒蛋 | 爆炒雙色花菜 | 蒸水蛋 | 木耳炒土豆絲 |
| | 蔬菜 | 菠菜 | 菜心 | 上海青 | 菜心 | 娃娃菜 | 菜心 | 高麗菜 |
| 湯類 | 玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯 | 冬瓜瘦肉湯 | 四神瘦肉湯 | 菌菇烏雞湯 | 玉米瘦肉湯 | 西紅柿金針菇湯 | 蓮藕花生豬骨湯 | |
| 營養建議 | | 蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。 | 玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。 | 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。 | 南瓜含有豐富的鋅，有促進生長發育、利尿通便、保護胃黏膜的作用 | 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。 |
| 夜宵 | | 蔥花火腿燒餅 檸檬紅茶 | 白蘿蔔瘦肉粥 | 奧爾良雞肉包子 | 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