

東莞台商子弟學校食譜

2025/11/24---11/30

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	南瓜粥	白蘿蔔瘦肉粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	雞茸粥 燕麥粥	青豆角瘦肉粥 紅豆花生粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	鳳梨麵包 肉絲炒米粉	肉鬆辮子麵包 沙茶麵	黑芝麻蛋糕 西紅柿炒飯	全麥堅果麵包 意大利面	蔥花火腿排麵包 湯小寬面	西紅柿蛋湯米粉	水餃
	點心	小芋仔	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	淮山	煎蛋	水煮蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	牛奶	米漿
	其他	上海青+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	青菜	青菜
午餐水果		香梨	芭樂	橘子	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蔥油雞	咖喱土豆肉醬 (大碗)	九层塔三杯鸡	日式炸魚柳 / 酸甜醬	本幫燒肉	鼓汁蒸排骨	香菇燉雞
	主葷	小酥肉/酸甜醬	奥尔良鸡腿	雞蛋蒸肉餅	養生小排	烤香腸	農家小炒肉	蒜薹炒肉絲
	副菜	日式蒸蛋	罗汉斋	青豆炒玉米粒	海米冬瓜	白菜滷	農家小炒肉	蒜薹炒肉絲
	副菜	爆炒毛豆仁	木耳炒青瓜	爆炒海帶絲	爆炒攸縣豆干	紅蘿蔔炒西藍花	上海青	長白菜
	蔬菜	長白菜	高麗菜	水白菜	娃娃菜	菜心	上海青	長白菜
	湯類	裙帶菜豆腐湯	銀耳羹	酸辣湯	冬瓜瘦肉湯	玉米瘦肉湯	冬瓜瘦肉湯	海帶瘦肉湯
營養建議		毛豆仁营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等宏量营养素，以及维生素、矿物质等微量营养素。	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。	海帶當中所含有的碘、鉀、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	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	花菜含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	青椒是營養密度較高的蔬菜，富含維生素，膳食纖維，礦物質，抗氧化成分。	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
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	烤港式叉燒肉	鐵扒鴨	梅菜扣肉	鹽焗鴨	香辣雞丁	豆干炒回鍋肉
	主葷	窯鴨	爆炒紫苏鴨	土豆燒肉	蟲草花蒸雞	麻辣豬耳絲	蔥油鱸魚	干鍋鴨
	副菜	家常豆腐	韭菜銀牙	清炒小南瓜	金針菇日本豆腐	蔥油鱸魚	蔥油鱸魚	干鍋鴨
	副菜	香芹炒胡萝 卜絲	蒸老南瓜	爆炒白蘿蔔絲	鹹魚茄子煲	小白菜	生菜	油麥菜
	蔬菜	油麥菜	芥菜	奶白菜	大白菜	小白菜	生菜	油麥菜
	湯類	红枣乌鸡汤	娃娃菜豆腐湯	西洋菜雞架湯	玉米濃湯	菜干胡蘿蔔瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	枸杞叶蛋花湯
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。	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。	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。	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	胡萝 卜富含β-胡萝 卜素，在人体内可转化为维生素A，能促进眼睛内感光色素生成，预防夜盲症、干眼症等眼部疾病，还对眼睛发育和维持正常视觉功能至关重要。	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。	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。
夜宵		甜味卷	西芹貢丸粥	粉絲大肉包	肉絲炒大碗麵			

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