

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2025/11/24---11/28

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類		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
	主食		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
	粗糧		小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	淮山
	飲品		米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿
	其他		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
上午點心8:30		鵪鶉蛋/水果	濕花生/水果	小紅薯/水果	雲吞/水果	毛豆角/水果
午餐水果		香梨	芭樂	橘子	香蕉	小番茄
午餐	主葷	蔥油雞	奥尔良鸡腿	九层塔三杯鸡	蒸魚柳	本幫燒肉
	主葷	小酥肉/酸甜醬	蔥爆肉絲	雞蛋蒸肉餅	養生小排	烤香腸
	副菜	日式蒸蛋	炒萵筍絲	青豆炒玉米粒	海米冬瓜	白菜滷
	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
	蔬菜	長白菜	高麗菜	水白菜	娃娃菜	菜心
	湯類	裙帶菜豆腐汤	銀耳羹	酸辣湯	冬瓜瘦肉湯	玉米瘦肉汤
下午點心14:00		抹茶花圈麵包	杯子蛋糕	大肉粉絲包	煎土豆餅	煎餃
晚餐 (住宿生)	主葷	腐竹肝連肉	烤港式叉燒肉	鐵扒鴨	梅菜扣肉	
	主葷	紅燒排骨	糖醋肉片	土豆燒肉	蟲草花蒸雞	
	副菜	家常豆腐	炒土豆絲	清炒小南瓜	金針菇日本豆腐	
	副菜	香芹炒胡萝蔔絲	蒸老南瓜	爆炒白蘿蔔絲	鹹魚茄子煲	
	蔬菜	油麥菜	青小白菜	奶白菜	大白菜	
	湯類	红枣乌鸡汤	娃娃菜豆腐汤	西洋菜雞架湯	玉米濃湯	

