

東莞台商子弟學校食譜

2025/12/22---12/28

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	青豆角粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 八寶粥	白蘿蔔絲粥 小米粥	海帶絲瘦肉粥 南瓜粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	甜味卷 炒大碗面	綠茶蛋糕 意大利麵	蔥花火腿排 炒油面	香腸披薩 西紅柿肉醬通心粉	刈包 韭菜煎蛋 淮山	西紅柿蛋湯米粉	水餃
	點心	小芋仔	小土豆 花生	小紅薯	玉米棒 南瓜	花生粉 肉鬆 酸菜		
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	紅棗銀耳湯	米漿
	其他	奶白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋	大白菜+煎蛋
午餐水果		芭樂	橘子	香蕉	蘋果	小番茄		
午餐	主葷	南洋蔥油雞	泰式打拋肉（大碗）	炸多春魚	烤鰻魚 香菇肉燥	鹽酥雞米花	剁椒蒸魚頭	香菇蒸雞塊
	主葷	馬鈴薯燉排骨	美式雞塊	台式三杯雞	滷雞腿	蘿卜燉肝連	韭黃炒肉絲	麻辣耳絲
	副菜	豆腐豬紅	雲耳青瓜	白菜滷	蠔油炒西蘭花	豆芽韭菜	青椒炒蛋	平菇炒蒜苗
	副菜	素炒胡蘿蔔絲	白拉麵	彩椒炒毛豆仁	爆炒千葉豆腐	素炒三丁		
	蔬菜	油麥菜	菜心	上海青	高麗菜	娃娃菜	上海青	大白菜
湯類	玉米濃湯	柴魚味曾湯	銀耳羹	酸辣湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔瘦肉湯	蓮藕豬骨湯	
營養建議		胡蘿卜富含β-胡蘿卜素，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。	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。	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	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。	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	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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用
晚餐	主葷	鼓汁金昌魚	梅菜扣肉	窯鴨	左堂雞	黃燜雞	冬瓜燜鴨	苦瓜黃豆燉排骨
	主葷	蘭花幹燒肉	雜蔬炒雞丁	酸菜紅燒肉	黑椒爆炒花枝丸片	土豆燒肉	辣子雞丁	清蒸草魚
	副菜	木耳蓮藕	青瓜炒玉米粒	香鍋土豆片	粉絲燴三鮮	農家小炒	麻婆豆腐	虎皮尖椒
	副菜	香腸炒雞蛋	螞蟻上樹	炒小南瓜絲	蠔油茄子			
	蔬菜	春菜	長白菜	奶白菜	青小白菜	油麥菜	菜心	高麗菜
湯類	菌菇烏雞湯	裙帶菜豆腐湯	四神瘦肉湯	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	玉米瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	枸杞葉蛋花湯	
營養建議		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。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	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。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	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。
夜宵		紅豆麵包	桂林米粉	狀元粥	肉絲炒細麵			

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