

東莞台商子弟學校食譜

2026/01/05---01/11

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	菜干粥 地瓜粥	雞茸粥 小米粥	生魚粥 黑米紫薯粥	青豆角粥 燕麥粥	白蘿蔔絲粥 南瓜粥	菜干粥 紅豆花生粥	狀元粥 綠豆粥
	主食	肉絲披薩 湯小寬面	提子蛋糕 鴨肉冬粉	核桃面包 炸醬麵	花生芝麻烤厚片 揚州炒麵	漢堡 肉餅 蔥花煎蛋	雜糧面包 肉絲湯刀削麵	海苔肉鬆麵包 西紅柿肉醬螺螄粉
	點心	小芋仔	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	西紅柿片 青瓜片 淮山	小土豆 花生	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	米漿	黑豆漿
	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	高麗菜+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋+蘋果	上海青+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		芭樂	沃柑	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蒜泥雞	椒麻雞塊	金針菇蒸魚柳	意大利肉醬	味滋雞排	酸甜咕啫肉	土豆肝連肉
	主葷	梅菜肉餅	咖喱肉醬	三杯雞	蔥烤雞翅	蔥爆肉片	蔥油雞	黑椒口蘑肉片
	副菜	金針菇燒日本豆腐	西紅柿炒花菜	滷海帶結豆泡	黃油面	木耳炒青瓜	紅燒千頁豆腐	泡菜白菜煲
	副菜	紅燒冬瓜	炒十香菜	紅蘿蔔丁玉米	蠔油西藍花	清炒蓮藕	西芹炒腐竹	蒸水蛋
	蔬菜	上海青	油麥菜	芥菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
	湯類	酸辣湯	銀耳羹	娃娃菜豆腐湯	玉米濃湯	蓮藕花生豬骨湯	海帶黃豆瘦肉湯	蘿卜豬骨湯
營養建議		冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	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	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。
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	土豆燒腩肉	紅棗荷葉蒸雞	黃豆豬腳	本幫燒肉	宮保雞丁	梅菜扣肉
	主葷	香酥鴨	鹿茸菇燉雞	五香肉卷	雜蔬炒雞丁	烤香腸	外婆紅燒肉	新疆大盤雞
	副菜	彩椒炒南瓜絲	爆炒筍片	清炒毛豆仁	清炒青豆角	紅燒茄子	香鍋土豆片	炒海帶絲
	副菜	香芹炒攸縣豆干	番茄炒雞蛋	彩椒炒杏鮑菇	白菜滷	韭菜炒豆芽	蒸老南瓜	芹菜炒紅蘿卜絲
	蔬菜	菜心	高麗菜	奶白菜	菜心	油麥菜	大白菜	娃娃菜
	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	枸杞葉蛋花湯	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、調節血壓的作用。	毛豆仁营养丰富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物等宏量營養素，以及維生素、礦物質等微量營養素。	青豆角是一種營養豐富的蔬菜，富含蛋白質，維生素，膳食纖維，抗氧化可預防衰老。	蓮藕含有蛋白質、維生素和銅、鐵、鉀等微量元素；具有健脾開胃、益血生肌的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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		蔥花火腿卷麵包	西芹貢丸粥	豆角大肉包	肉絲炒米粉			

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