

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2026/01/05---01/09

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		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
	主食		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
	粗糧		小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	西紅柿片 青瓜片 淮山
	飲品		米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿
	其他		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
上午點心8:30		肉絲披薩/水果	提子蛋糕/水果	核桃麵包/水果	豆角大肉包/水果	紅豆面包/水果
午餐水果		芭樂	沃柑	小番茄	香蕉	小番茄
午餐	主葷	蔥油雞	酸甜咕咾肉	金針菇蒸魚柳	蔥烤雞翅	養生排骨
	主葷	梅菜肉餅	魚香肉絲	三杯雞	胡蘿蔔炒肉絲	蔥爆肉片
	副菜	金針菇燒日本豆腐	西紅柿炒花菜	滷海帶結豆泡	紅燒茄子	木耳炒青瓜
	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
	蔬菜	上海青	油麥菜	芥菜	娃娃菜	上海青
	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
下午點心14:00		鵪鶉蛋	小紅薯	毛豆角	濕花生	燒麥
晚餐 (住宿生)	主葷	外婆紅燒肉	土豆燒腩肉	紅棗荷葉蒸雞	黃豆豬腳	
	主葷	爆炒花枝丸	鹿茸菇燉雞	五香肉卷	雜蔬炒雞丁	
	副菜	彩椒炒南瓜絲	爆炒筍片	清炒毛豆仁	清炒青豆角	
	副菜	香芹炒攸縣豆干	番茄炒雞蛋	彩椒炒杏鮑菇	白菜滷	
	蔬菜	菜心	高麗菜	奶白菜	菜心	
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	裙帶菜豆腐湯	