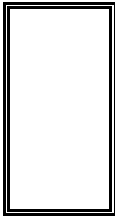


星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	粥類	清粥	白蘿蔔絲粥 地瓜粥	銀魚干貝冬菜粥 小米粥	海帶絲瘦肉粥 紅豆花生粥	蔬菜瘦肉粥 燕麥粥	南瓜粥	紫薯粥
	主食	沙拉面包 炒大碗麵	西紅柿肉醬貝殼粉 甜味卷	炸醬麵 巧克力蛋糕	吐司片 火腿片 蔥花煎蛋	菠蘿麵包 桂林米粉	芝麻鍋盔	蛋湯米粉
	點心	小芋仔	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	西紅柿青瓜片 小紅薯	淮山	白煮蛋	煎蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	牛奶	米漿
	其他	奶白菜	小白菜+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心	油麥菜
午餐水果		沃柑	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	口蘑蒸雞	咖喱胡蘿蔔土豆肉醬 (大碗)	鼓油馬鮫魚	泰式打拋肉	洋蔥燴雞扒	蒸鱸魚	老乾媽蒸排骨
	主葷	豬肉燉粉條	咋滋雞扒	小雞燉烟茸菇	椒麻雞	黑椒彩椒炒肉片	湖南小炒肉	三杯雞
	副菜	木耳彩椒炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒木耳	白拉麵	青豆燒冬瓜	雙色花菜	蒸老南瓜
	副菜	麻婆豆腐	蒜茸西蘭花	韭菜銀芽	鹵海帶豆幹	豆干炒香芹	娃娃菜	菜心
	湯類	酸辣湯	娃娃菜肉片湯	銀耳羹	玉米濃湯	蓮藕花生瘦肉湯	平菇蛋花湯	西紅柿金針菇湯
營養建議		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。	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	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。	豆幹富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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。
晚餐	主葷	金針菇蒸魚柳	紅蘿蔔滷豬腳	蜜汁港式叉燒肉	烤香腸	紅燒烤鴨	酸菜紅燒肉	爆炒雞塊
	主葷	紫蘇燜鴨	雞蛋蒸肉餅	麥樂雞塊	梅乾菜燜肉	蒼蠅頭	香辣雞雜	蒜苗炒回鍋
	副菜	毛豆仁炒火腿	紅燒茄子	清炒土豆片	彩椒西芹炒香菇	木耳炒蓮藕	清炒土豆絲	炒白蘿蔔絲
	副菜	爆炒杏鮑菇	番炒雞蛋	腐竹白菜煲	橄欖菜豆角	青小白菜	高麗菜	上海青
	湯類	紫菜蛋花湯	粉葛瘦肉湯	玉米瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	菌菇蘿蔔湯	海帶黃豆瘦肉湯	冬瓜瘦肉湯
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。	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。	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、利尿消腫的作用。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	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

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





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

