

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2026/03/02---03/06

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
	主食		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
	粗糧		小土豆 花生	玉米棒 南瓜	西紅柿青瓜片 小紅薯	淮山
	飲品		米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿
	其他		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
上午點心8:30		沙拉面包/水果	甜味卷/水果	巧克力蛋糕/水果	春卷/水果	菠蘿麵包/水果
午餐水果		沃柑	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄
午餐	主葷	口蘑蒸雞	滷小雞腿	土豆燉肉	泰式打拋肉	洋蔥燴雞扒
	主葷	豬肉燉粉條	外婆紅燒肉	小雞燜鹿茸菇	養生小排	魚香肉絲
	副菜	木耳彩椒炒萵筍片	清炒蓮藕	青瓜炒木耳	炒小南瓜	青豆燒冬瓜
	副菜	家常豆腐	蒜茸西蘭花	沙葛玉米粒	滷海帶豆幹	豆干炒香芹
	蔬菜	高麗菜	菜心	娃娃菜	上海青	油麥菜
	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
下午點心14:00		毛豆角	小紅薯	濕花生	土豆餅	黑芝麻湯圓
晚餐 (住宿生)	主葷	金針菇蒸魚柳	雞蛋蒸肉餅	蜜汁港式叉燒肉	烤香腸	
	主葷	紅棗燉雞	紅燒排骨	麥樂雞塊	梅乾菜燜肉	
	副菜	毛豆仁炒火腿	紅燒茄子	清炒土豆片	彩椒西芹炒香菇	
	副菜	爆炒杏鮑菇	番炒雞蛋	腐竹白菜煲	橄欖菜豆角	
	蔬菜	油麥菜	上海青	奶白菜	菜心	
	湯類	紫菜蛋花湯	粉葛瘦肉湯	玉米瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	

