

東莞台商子弟學校食譜

2026/03/09---03/15

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 煎蛋餅	雞茸粥 小米粥	生魚粥 黑米紫薯粥	青豆角粥 燕麥粥	白蘿蔔瘦肉粥 南瓜粥	菜干粥 紅豆花生粥	狀元粥 地瓜粥
	主食	蛋炒大碗麵	岩石乳絡蛋糕 沙茶麵	核桃面包 鴨肉冬粉	花生芝麻烤厚片 西紅柿炒飯	漢堡 肉餅 韭菜煎蛋	蔥花火腿麵包 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/青瓜片	玉米棒 南瓜	小土豆 花生
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	豆漿	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	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		沃柑	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	五香滷雞腿	臺式滷肉醬	南乳焗豬腳	意大利肉醬	蘿卜肝連肉	椒鹽排骨	烤黑椒豬排
	主葷	黑椒汁口蘑肉片	烤雞扒	紅棗蒸雞	奧爾良烤雞翅	宮保雞丁	蟲草花蒸雞	馬蹄蒸肉餅
	副菜	西紅柿炒雞蛋	爆炒小南瓜	爆炒雙色花菜	紅蘿蔔西藍花	豆芽炒韭菜	肉末千頁豆腐	爆炒萵筍絲
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青豆玉米粒	西芹胡蘿蔔炒花生	黃油面	雲耳青瓜	炒小南瓜絲	白菜滷
	蔬菜	油麥菜	菜心	綠小白菜	上海青	奶白菜	上海青	菜心
	湯類	裙帶菜豆腐湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	酸辣湯	娃娃菜肉片湯	玉米瘦肉湯	平菇蛋湯
營養建議		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。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	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	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	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。	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。	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	外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	臺式三杯雞	鐵扒鴨	梅菜扣肉	烤鴨	本幫燒肉
	主葷	香芋蒸排骨	爆炒土雞	蒼蠅頭	蒜苔肉片	麻辣燙	蔥燒獅子頭	關東煮
	副菜	木耳炒蓮藕	蠔油杏鮑菇	清炒毛豆仁	粉絲燴三鮮	蒸老南瓜	蒜茸海帶絲	蠔油冬瓜
	副菜	炒十香菜	清炒青豆角	香鍋土豆片	紅燒茄子	彩椒火腿炒雞蛋	香芹炒腐竹	木耳炒土豆絲
	蔬菜	長白菜	高麗菜	油麥菜	菜心	油麥菜	芥菜	高麗菜
	湯類	玉米淮山瘦肉湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	冬瓜瘦肉湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	蓮藕花生豬骨湯
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。	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。	毛豆仁营养丰富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物等宏量营养素，以及維生素、矿物质等微量营养素。	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	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	海帶當中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用	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、利水消腫的作用。
夜宵		蔥油麵包	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