

東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2026/03/09---03/13

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	白蘿蔔瘦肉粥 南瓜粥
	主食		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
	粗糧		小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	西紅柿/青瓜片
	飲品		黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊
	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	菜心+水煮蛋+蘋果
上午點心8:30		煎蛋餅/水果	岩石乳絡蛋糕/水果	核桃面包/水果	豆角大肉包/水果	肉鬆麵包/水果
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	蔬菜肉餅	土豆燉肉	蘿卜肝連肉
	主葷	口蘑炒肉片	烤雞扒	紅棗蒸雞	奧爾良烤雞翅	宮保雞丁
	副菜	西紅柿炒雞蛋	爆炒小南瓜	爆炒雙色花菜	日式蒸蛋	蒸老南瓜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青豆玉米粒	西芹胡蘿蔔炒花生	爆炒萵筍絲	雲耳青瓜
	蔬菜	油麥菜	菜心	綠小白菜	上海青	奶白菜
	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
下午點心14:00		毛豆角	小紅薯	鵪鶉蛋	濕花生	蛋撻
晚餐 (住宿生)	主葷	香芋蒸排骨	外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	臺式三杯雞	蒸魚排	
	主葷	肉末炒千葉豆腐	爆炒土雞	蒼蠅頭	蒜苔肉片	
	副菜	木耳炒蓮藕	蠔油杏鮑菇	清炒毛豆仁	粉絲燴三鮮	
	副菜	炒十香菜	清炒青豆角	炒土豆絲	紅燒茄子	
	蔬菜	長白菜	高麗菜	油麥菜	菜心	
	湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	冬瓜瘦肉湯	

