東莞台商子弟學校食譜　　2026/05/18---05/24

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	南瓜粥	狀元粥 小米粥	銀魚干貝粥 紅豆花生粥	海帶絲瘦肉粥 燕麥粥	青豆角粥 綠豆粥	蔬菜粥 地瓜粥	菜乾粥 紅棗枸杞粥
	主食	甜味卷 肉絲炒米粉	綠茶蛋糕 沙茶麵	肉鬆辮子麵包 蘿蔔糕	蒜香厚片 番茄肉醬貝殼粉	蔥花火腿烤排 肉絲湯小寬麵	玉米球麵包 桂林米粉	蒸蔥花火腿卷 番茄炒飯
	點心	毛豆角	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	小紅薯	淮山	小土豆 花生	玉米棒 南瓜
	飲品	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	米漿	黑豆漿	米漿
	其他	奶白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	上海青+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		西瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	薑蔥鼓油雞	泰式打拋肉	蔥油馬鮫魚	臺式肉燥	沙茶雞煲	黑椒豬排	烤鴨
	主葷	孜然土豆肉片	烤奧爾良雞全翅	小雞燉鹿茸菇	鹽酥雞	蔥爆肉片	荷葉蒸雞	孜然土豆肉丁
	副菜	木耳爆萵筍絲	油麵	白菜鹵	木耳青瓜	蠔油冬瓜	炒十香菜	炒雙色花菜
	副菜	糖醋蓮藕	爆炒西蘭花	炒小南瓜	鹵海帶豆泡	番茄多多炒雞蛋	青瓜玉米粒	炒萵筍片
	蔬菜	水白菜	菜心	娃娃菜	上海青	油麥菜	娃娃菜	菜心
	湯類	玉米濃湯	娃娃菜豆腐瘦肉湯	銀耳羹	酸辣湯	蓮藕瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	番茄金針菇湯
營養建議		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	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。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	玉米維生素e較多，可，推遲衰老、降低血清膽固醇。	鴨肉富含蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素B2等營養成分，具有溫中補虛、利水消腫。
晚餐	主葷	金針菇蒸魚柳	花生豬腳	鹵烤鴨邊	烤香腸	紫蘇鴨	外婆紅燒肉	爆炒雞丁
	主葷	洋蔥炒雞丁	雞蛋肉餅	紅燒口蘑肉片	乾豆角燜腩肉	蒜台炒回鍋肉	鼓汁炒魚丸片	養生排骨
	副菜	爆炒毛豆仁	螞蟻上樹	醋溜土豆絲	炒紅蘿蔔絲	家常豆腐	炒攸縣豆干	炒杏鮑菇
	副菜	香芹炒千張	素燒腐竹段	水蒸蛋	奶油玉米	油淋茄子	紅油筍茸	橄欖菜豆角
	蔬菜	高麗菜	油麥菜	奶白菜	菜心	水白菜	上海青	油麥菜
	湯類	木瓜瘦肉湯	紅棗烏雞湯	菜幹瘦肉湯	枸杞淮山雞架湯	平菇蛋花湯	冬瓜瘦肉湯	青菜肉片湯
營養建議		毛豆仁營養豐富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物等宏量營養素，以及維生素、礦物質等微量營養素。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	胡蘿蔔富含β-胡蘿蔔素，在人體內可轉化為維生素A，能促進眼睛內感光色素生成，預防夜盲症、乾眼症等眼部疾病，還對眼睛發育和維持正常視覺功能至關重要。	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	豆干富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用	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。
夜宵		香芋麵包	鴨肉冬粉	梅菜大肉包	肉絲炒大碗麵			

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