東莞台商子弟學校食譜　　2026/05/25---05/31

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	青豆角粥 南瓜粥	雞茸粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	青菜瘦肉粥 綠豆粥	紫薯粥	清粥
	主食	全麥堅果麵包 瘦肉湯米粉	巧克力蛋糕 炸醬麵	香腸麵包 蘿蔔糕	沙拉肉鬆烤厚片 玉米水餃	漢堡 肉餅 九層塔煎蛋 酸甜青瓜片/西紅柿片	西紅柿湯大碗麵	腸粉
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	煎蛋	水煮蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿		米漿
	其他	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	奶白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心	娃娃菜
午餐水果		西瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	黃豆酸菜燒肉	咖喱肉醬	西紅柿燉牛腩	義大利肉醬	左堂雞	清蒸排骨	香菇蒸雞
	主葷	貴州嫩雞	烤奧爾良雞腿	蒜薹炒肉片	咔滋雞排	魷魚炒花枝丸	韭黃炒肉	蒜苗炒回炒肉
	副菜	茄子炒豆角	蠔油西蘭花	日式蒸蛋	油面	素耳炒青瓜	乾鍋土豆片	韭菜炒綠豆芽
	副菜	木耳炒西芹	韭菜炒香乾	沙葛玉米	炒雙色花菜	三鮮白菜		
	蔬菜	上海青	高麗菜	芥菜	娃娃菜	上海青	奶白菜	菜心
	湯類	紫菜蛋花湯	娃娃菜豆腐湯	銀耳羹	玉米瘦肉湯	蓮藕花生豬骨湯	海帶黃豆瘦肉湯	蘿蔔瘦肉湯
營養建議		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	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	白花菜含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	本幫燒肉	荷葉蒸雞	鐵鍋燉大鵝	蜜汁烤鴨	辣子雞	紅燒肉
	主葷	酸甜鍋包肉	五香肉卷	蔥爆梅花肉	沙茶肉片	農家小炒肉	魚香肉絲	湖南一碗香
	副菜	彩椒炒南瓜絲	香芹炒青瓜	清炒毛豆仁	橄欖菜炒豆角	家常豆腐	包菜炒粉條	清炒白花菜
	副菜	焗烤馬鈴薯	番茄多多炒雞蛋	椒鹽杏鮑菇	素炒三絲			
	蔬菜	菜心	油麥菜	水白菜	菜心	油麥菜	上海青	高麗菜
	湯類	蟲草花烏雞湯	冬瓜大骨湯	四神湯	西紅柿金針菇湯	淮山瘦肉湯	枸杞葉蛋花湯	平菇蛋花湯
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。	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。	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。	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。	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。	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。
夜宵		蔥油麵包	烤玉米棒	韭菜雞蛋粉條包	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