東莞台商子弟學校食譜　　2026/06/01---06/07

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	瘦肉粥	魚片粥 八寶粥	皮蛋瘦肉粥 小米粥	青菜瘦肉粥 南瓜粥	香菇雞肉粥 紅薯粥	排骨粥	瘦肉肉丸粥
	主食	胡椒肉餅 青菜雞蛋麵	紅豆麵包 桂林米粉	香腸披薩 炒油麵	菠蘿麵包 沙茶麵	提子蛋糕 揚州炒飯	炒米粉	水餃
	點心	小紅薯	玉米棒	南瓜	花生	芋頭	煎蛋	鹵蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	米漿	
	其他	菜心+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	菜心	油麥菜
午餐水果		西瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	醬油雞	咖喱魚蛋肉醬	玉米燜豬腳	番茄肉醬	日式魚柳	酸菜紅燒肉	土豆燜雞
	主葷	洋蔥爆炒肉片	炸豬排	魚香肉絲	滷雞腿	攸縣香乾炒肉	香辣豬耳	姜絲炒梅花肉
	副菜	青椒炒土豆絲	清炒雲南小瓜	青瓜炒雞蛋	大碗麵	泡菜白菜煲	乾煸豆角	紅燒茄子
	副菜	蒸老南瓜	五香滷蛋	彩椒杏鮑菇	蠔油西藍花	韭菜銀芽		
	蔬菜	奶白菜	菜心	上海青	高麗菜	油麥菜	上海青	菜心
	湯類	四神湯	平菇蛋花湯	羅宋湯	紫菜蛋花湯	味增湯	銀耳雪梨紅棗湯	粉葛雞架湯
營養建議		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。	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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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
晚餐	主葷	糯米蒸排骨	香酥鴨	照燒汁烤秋刀魚	白煮肉	三杯雞	雙椒炒雞塊	小酥肉
	主葷	香乾滷肉	釀油豆腐	香菇滑肉片	烤臺灣香腸	青椒炒肉	養生排骨	蒜臺回鍋肉
	副菜	素炒三絲	螞蟻上樹	油淋茄子	青豆玉米粒	家常豆腐	清炒南瓜絲	酸辣大白菜
	副菜	炒胡蘿蔔片	香芹炒木耳	冬瓜燒丸子	香滷蓮藕			
	蔬菜	芥菜	水白菜	奶白菜	菜心	芥菜	高麗菜	油麥菜
	湯類	青菜豆腐湯	玉米濃湯	枸杞淮山大骨湯	紅棗雞湯	枸杞葉蛋花湯	白蘿蔔玉米湯	絲瓜瘦肉湯
營養建議		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。	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。	秋刀魚優質蛋白易吸收，補充身體所需氨基酸，增強體質。不飽和脂肪酸：富含DHA、EPA，護血管、輔助調節血脂，對大腦、視力友好。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效	蒜薹是低熱量、高纖維、富含維生素與礦物質的蔬菜，核心價值在於大蒜素+高維C+高鉀+膳食纖維
夜宵		紅糖大饅頭	家常炒麵	排骨粥	芝士玉米麵包			

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