東莞台商子弟學校食譜　　2026/06/08---06/14

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	粗糧粥	魚丸粥 地瓜粥	青菜肉片粥 燕麥粥	狀元粥 蘋果小米粥	胡蘿蔔肉末粥 黑米紅棗粥	香菇雞肉粥 山藥血糯米粥	蘿蔔乾肉末粥 南瓜粥
	主食	蔥油餅 桂林米粉	海苔堅果麵包 炒大碗麵	刈包 香蔥煎蛋 花生粉 肉鬆 酸菜	蔥油麵包 番茄肉醬通心粉	牛奶饅頭 鴨肉冬粉	炒麵 辮子麵包	沙拉肉鬆烤厚片 水餃
	點心	淮山	玉米	紅薯	花生	土豆	芋頭	毛豆
	飲品	米漿	黑芝麻糊	豆漿	紅茶	豆漿	米漿	綠豆湯
	其他	油麥菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	大白菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		西瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	豆鼓蒸排骨	臺式滷肉	把子肉	泰式打拋肉醬	乾鍋雞翅中	甜酸咕咾肉	梅菜扣肉
	主葷	紫蘇燜鴨	鹽酥雞	香酥多春魚	烤雞排	黑椒肉柳	烤香腸	小雞燉蘑菇
	副菜	肉末橄欖菜豆角	滷豆乾	土豆泥	油麵	青椒火腿炒雞蛋	肉丸家常豆腐	日式蒸蛋
	副菜	醋溜銀芽	白灼西蘭花	紅椒白玉菇	羅漢齋	蝦皮冬瓜	沙葛玉米粒	螞蟻上樹
	蔬菜	上海青	娃娃菜	高麗菜	菜心	高麗菜	芥菜	大白菜
	湯類	菜乾瘦肉湯	平菇雞蛋湯	玉米濃湯	肉丸白蘿蔔湯	酸辣湯	四神湯	冬瓜鴨肉湯
營養建議		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。	豆幹富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用	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	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	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	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	黃燜雞	土豆連肝肉	荷葉蒸雞	豆腐紅燒肉	新疆大盤雞	豆腐蒸魚柳	椒鹽排骨
	主葷	白蘿蔔燉肉	梅菜肉餅	蒜苔炒肉	酸梅鴨	珍珠丸子	洋蔥炒雞丁	雙菇滑肉片
	副菜	番茄豆腐煲	肉片炒南瓜	清炒毛豆仁	芹菜木耳絲	咖喱土豆丁	五花肉包菜粉條	烤土豆角
	副菜	肉絲炒萵筍	韭菜豬紅	熗土豆絲	肉片炒千頁豆腐	肉末紅燒茄子	清炒蓮藕	瘦肉炒十里香
	蔬菜	大白菜	菜心	芥菜	大白菜	娃娃菜	菜心	油麥菜
	湯類	去濕湯	冬瓜綠豆大骨湯	青菜豆腐湯	老鴨湯	番茄金針菇湯	海帶黃豆瘦肉湯	玉米胡蘿雞湯
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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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。	茄子富含膳食纖維、維生素P及鉀元素，具有抗氧化、調節血脂等作用，是低熱量高營養的夏季時令蔬菜	蓮藕含有蛋白質、維生素和銅、鐵、鉀等微量元素；具有健脾開胃、益血生肌的作用。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。
夜宵		炒新竹米粉	豆沙卷麵包	豬肉大蔥包	披薩			

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