東莞台商子弟學校食譜　　2026/06/15---06/21

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	銀魚乾貝粥	皮蛋瘦肉粥	魚片粥	青菜瘦肉粥	雞肉白菜粥	燕麥玉米粥	芹菜香菇粥
		紅豆花生粥	南瓜粥	蘋果小米粥	綠豆粥			
	主食	鳳梨麵包	蒸紅豆沙卷	蔥花火腿麵包	岩石乳酪蛋糕	炒麵	蒸餃	西紅柿雞蛋瘦肉麵
		小扁麵	番茄肉醬螺絲粉	桂林米粉	炸醬麵	煎蛋	肉絲米粉	煎蛋
	點心	紅薯	小土豆	玉米棒	淮山	紅茶	綠豆湯	牛奶
	飲品	黑豆漿	米漿	黑芝麻糊	紅茶	青菜	青菜	青菜
	其他	油麥菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果			
午餐水果		西瓜	橘子	香蕉	番茄			
午餐	主葷	咖喱土豆燜雞	泰式打拋肉	左棠雞塊	西紅柿燉肝連肉	椒鹽蝦	紅燒肉	蒜蓉蒸排骨
	主葷	洋蔥炒肉	烤雞全翅	香菇滑肉片	烤鰻魚	農家一碗香	蒜臺炒肉	炸多春魚
	副菜	清炒萵筍絲	泰式甜酸豆腐	肉末蒸水蛋	包菜豆乾	乾煸豆角	乾鍋千頁豆腐	韭菜炒蛋
	副菜	胡蘿蔔炒西芹	清炒小瓜	素耳青瓜	韭菜銀芽			
	蔬菜	奶白菜	高麗菜	芥菜	菜心	奶白菜	油麥菜	大白菜
	湯類	青菜豆腐湯	番茄金針菇湯	冬瓜綠豆鴨肉湯	酸辣湯/臺灣肉粽	海帶黃豆湯	胡蘿卜雞湯	青菜瘦肉湯
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	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	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。	豆乾富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用	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	香酥鴨	五香滷肉	糯米蒸排骨	滷鵝	辣子雞	仔姜蒸雞	甜酸咕咾肉
	主葷	魷魚花枝丸	蔥油金鯧魚	窯鴨	香辣回鍋肉	蔥油鱸魚	香辣豬耳	蒜苗炒肉
	副菜	肉末紅燒茄子	肉末蒸冬瓜	火腿毛豆仁	白灼西藍花	醋溜土豆絲	清炒南瓜絲	清炒白花菜
	副菜	醋溜藕片	木耳炒腐竹	家常豆腐燜肉				
	蔬菜	菜心	油麥菜	娃娃菜	大白菜	菜心	芥菜	高麗菜
	湯類	白蘿蔔玉米湯	蟲草雞湯	銀耳羹	玉米大骨湯	冬瓜鴨肉湯	豆腐魚湯	絲瓜肉末湯
營養建議		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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	毛豆仁营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等宏量营养素，以及维生素、矿物质等微量营养素。	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	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。	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
夜宵		火腿麵包	家常炒麵	皮蛋瘦肉粥				

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