東莞台商子弟學校食譜　　2026/06/22---06/28

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	排骨粥	雞肉粥 小米粥	西芹貢丸粥 紅豆花生粥	生魚粥 八寶粥	香菇雞肉粥 紅薯粥	白蘿蔔絲瘦肉粥 黑米紅棗粥	狀元粥 紫署粥
	主食	蔥油餅 青菜雞蛋麵	香芋麵包 熱乾麵	菠蘿包 肉末通心粉	腸仔麵包 炒大碗麵	海苔肉鬆麵包 沙茶麵	漢堡 肉餅 香蔥煎蛋 酸甜黃瓜片 西紅柿片	西芹水餃 沙拉肉鬆厚片
	點心	濕花生	玉米	南瓜	小紅薯	淮山	小土豆	玉米棒
	飲品	豆漿	米漿	紅茶	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	牛奶
	其他	奶白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	上海青+水煮蛋+蘋果	水白菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		西瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	滷小雞腿	咖喱雞	南乳豬手	臺式滷肉	炸麵包蝦	金針菇蒸魚柳	美式雞塊
	主葷	養生小排	烤豬排	青瓜炒肉	鹽酥雞	仔姜蒸雞	梅菜肉餅	蔥爆肉片
	副菜	醋溜土豆絲	炒十里香	白菜滷	五香滷蛋	韭菜銀芽	西紅柿多多炒蛋	麻婆豆腐
	副菜	木耳腐竹	清炒西蘭花	炒紅蘿蔔絲	炒小南瓜	青椒千葉豆腐	紅燒茄子	橄欖菜豆角
	蔬菜	菜心	高麗菜	高麗菜	芥菜	菜心	上海青	大白菜
	湯類	菌菇瘦肉湯	酸辣湯	冬瓜瘦肉湯	玉米濃湯	娃娃菜豆腐瘦肉湯	青菜瘦肉湯	紫菜蛋花湯
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。	西蘭花是高營養密度蔬菜的代表，富含維生素C、膳食纖維和蘿蔔硫素等活性物質，具有抗氧化、增強免疫力等作用，其低熱量高纖維特性對體重管理和腸道健康有一定輔助價值。	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。	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。	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。	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。	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。
晚餐	主葷	蔥油金鯧魚	滷烤鴨邊	荷葉蒸雞	椒鹽土豆排骨	白蘿蔔燉連肝肉	麻油雞	宮保雞丁
	主葷	梅菜扣肉	酸菜紅燒肉	乾豆角燜腩肉	洋蔥炒雞丁	紫蘇鴨	粉蒸肉	五香滷肉
	副菜	爆炒毛豆仁	螞蟻上樹	紅燜筍絲	炒香乾	粉絲燴三鮮	蝦皮冬瓜	香鍋土豆片
	副菜	香芹炒千張	甜椒杏鮑菇	家常豆腐	奶油玉米	清炒萵筍絲	椒鹽杏鮑菇	蒸老南瓜
	蔬菜	油麥菜	奶白菜	菜心	大白菜	油麥菜	高麗菜	芥菜
	湯類	銀耳羹	菜乾瘦肉湯	紅棗烏雞湯	枸杞淮山雞架湯	平菇蛋花湯	蓮藕瘦肉湯	番茄金針菇湯
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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。
夜宵		烤玉米棒	海苔肉鬆麵包	排骨粥	熱狗麵包			

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