東莞台商子弟學校食譜　　2026/06/29---07/01

星期	類型	星期一	星期二	星期三
早餐	粥類	菜乾瘦肉粥	銀魚乾貝粥	雞茸粥
		燕麥粥	山藥血糯米粥	小米粥
	主食	肉絲披薩	全麥堅果麵包	奶油饅頭
		瘦肉湯細麵	意大利麵	韭菜煎蛋 鴨肉冬粉
	點心	小紅薯	老南瓜	玉米棒
	飲品	豆漿	紅茶	黑芝麻糊
	其他	奶白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果
午餐水果		沃柑	小番茄	
午餐	主葷	酸甜鍋包肉	土豆番茄燉牛腩	豆豉蒸排骨
	主葷	蔥油雞	香菇滑肉片	小炒肉
	副菜	番茄多多炒雞蛋	日式蒸蛋	紅燒冬瓜
	副菜	清炒萵筍片	木耳炒西芹	炒糯米筍
	蔬菜	高麗菜	菜心	奶白菜
	湯類	菌菇瘦肉湯	酸辣湯	玉米瘦肉湯
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。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。
晚餐	主葷	香酥鴨	奧爾良烤雞腿	辣子雞
	主葷	蔥油金鯧魚	五香肉卷	紅燒肉
	副菜	清炒豆角	豆皮火腿腸炒青椒	清炒西藍花
	副菜	香鍋土豆片	紅燒茄子	
	蔬菜	娃娃菜	油麥菜	上海青
	湯類	銀耳羹	菜乾瘦肉湯	紅棗烏雞湯
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。	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	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
夜宵		肉絲炒大碗麵	海苔肉鬆麵包	

午餐平均所需熱量：男：960~1000kcal 女：800~840kcal　小學午餐平均所需熱量：64(