東莞台商子弟學校食譜　　2026/08/03---0809

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	青菜瘦肉 粗糧粥	魚丸粥 小米粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	狀元粥 蘋果紅棗粥	胡蘿蔔肉末粥 黑米紅棗粥	山藥血糯米粥	排骨粥
	主食	蔥花火腿麵包 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	酸菜麵包 鴨肉冬粉	蒸餃 火腿腸炒麵	雲吞麵 沙拉肉松烤厚片
	點心	淮山	紅薯	玉米棒	花生	土豆	芋頭	毛豆
	飲品	米漿	黑芝麻糊	豆漿	紅茶	豆漿	紅茶	綠豆湯
	其他	油麥菜+水煮蛋	高麗菜+水煮蛋+蘋果	菜心+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	高麗菜+水煮蛋
午餐水果		西瓜	芭樂	桃子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	土豆蒸排骨	五香滷肉	把子肉	咖喱雞	紅燒雞翅中	滷鴨	蔥油鱸魚
	主葷	紫蘇燜鴨	麥樂雞塊	香酥多春魚	胡蘿蔔炒肉片	烤臺灣香腸	麻辣耳絲	辣子雞
	副菜	金針菇燒豆泡	紅椒白玉菇	土豆泥	素炒毛豆仁	青椒火腿炒雞蛋	家常豆腐	清炒白花菜
	副菜	韭菜銀芽	白灼西蘭花	爆炒南瓜絲	白菜滷	蝦皮冬瓜		
	蔬菜	上海青	娃娃菜	高麗菜	菜心	高麗菜	芥菜	大白菜
	湯類	平菇雞蛋湯	菜乾瘦肉湯	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		豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	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。	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。	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。	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
晚餐	主葷	黃燜雞	胡蘿蔔連肝肉	荷葉蒸雞	素雞紅燒肉	新疆大盤雞	紅燒豬腳	椒鹽排骨
	主葷	白蘿卜燉肉	梅菜肉餅	蒜苔炒肉	冬瓜鴨	小炒肉	洋蔥炒雞丁	雙菇滑肉片
	副菜	番茄豆腐煲	滷豆乾	橄欖菜豆角	芹菜木耳絲		滷蓮藕	日式蒸蛋
	副菜	清炒萵筍絲	木耳青瓜	孜然千頁豆腐	燴土豆絲	紅燒茄子		
	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	香菇肉片湯	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。	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。	蒜薹是低热量、高纤维、富含维生素与矿物质的蔬菜，核心价值在于大蒜素+高维C+高钾+膳食纤维	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。	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。
夜宵								

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