東莞台商子弟學校食譜　　2026/08/10---08/16

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	南瓜粥	銀魚干貝粥 小米粥	白蘿蔔絲瘦肉粥 地瓜粥	蔬菜瘦肉粥 燕麥粥	生魚粥 花生紅豆粥	排骨粥	腸粉
	主食	蔥油餅 雞蛋瘦肉小麵	肉鬆辮子麵包 西紅柿肉醬通心粉	巧克力蛋糕 炒油麵	花生芝麻烤厚片 揚州炒飯	菠蘿麵包 青菜肉絲湯麵	蛋湯米粉	紫薯粥
	點心	香芋	紅薯	玉米棒	南瓜	小土豆		
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	煎蛋	綠豆湯
	其他	奶白菜+水煮蛋	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	長白菜	娃娃菜
午餐水果		西瓜	芭樂	哈密瓜	香蕉	番茄		
午餐	主葷	蠔油雞腿	咖喱魚蛋	窯雞	意大利肉醬	番茄土豆連肝肉	酸菜紅燒肉	本幫燒肉
	主葷	金針菇魚柳	咔滋雞排	南乳豬腳	奧爾良烤雞翅	鮮魷花枝丸	蔥油鯧魚	青椒小炒雞肉
	副菜	蔥油茄子	爆炒西蘭花	泡菜白菜煲	白灼西蘭花	炒萬筍絲		
	副菜	炒胡蘿蔔絲	炒十香菜	西芹木耳	黃油麵	青瓜腐竹	爆炒絲瓜	紅燒冬瓜
	蔬菜	油麥菜	長白菜	上海青	小白菜	高麗菜	上海青	大白菜
	湯類	銀耳羹	柴魚味噌湯	酸辣湯	紫菜蛋花湯	蓮藕花生雞架湯	冬瓜瘦肉湯	枸杞葉蛋花湯
營養建議		胡蘿蔔富含β-胡蘿蔔素，在人體內可轉化為維生素A，能促進眼睛內感光色素生成，預防夜盲症、乾眼症等眼部疾病，還對眼睛發育和維持正常視覺功能至關重要。	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。	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。	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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	糯米珍珠丸	臺式外婆紅燒肉	紫蘇燉鴨肉	蔥燒大排	黃燜雞	烤鴨	鼓汁蒸排骨
	主葷	三杯雞	烤香腸	雞蛋肉餅	照燒汁秋刀魚	青椒炒肉	蒜臺炒回鍋肉	洋蔥炒肉
	副菜	醋溜蓮藕	青瓜炒玉米粒	韭菜銀芽	粉絲燴三鮮	爆炒土豆絲	紅燒茄子	乾煸豆角
	副菜	彩椒毛豆仁	香鍋土豆片	炒小南瓜絲	爆炒花菜			
	蔬菜	高麗菜	菜心	娃娃菜	油麥菜	娃娃菜	菜心	高麗菜
	湯類	菌菇烏雞湯	裙帶菜豆腐湯	四神瘦肉湯	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	玉米瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	平菇蛋湯
營養建議		毛豆仁營養豐富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物等宏量營養素，以及維生素、礦物質等微量營養素。	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。	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。	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。	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。	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。

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。