東莞台商子弟學校食譜　　2026/08/17---08/23

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	小米粥	皮蛋瘦肉粥 地瓜粥	生魚粥 山藥血米粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	菜干瘦肉粥 紫薯黑米粥	狀元粥	紅豆花生粥
	主食	蔥油麵包 蛋炒米粉	綠茶蛋糕 沙茶麵	七彩粒麵包 桂林米粉	乳酪芝麻烤厚片 西紅柿蛋炒飯	白饅頭 菜脯煎蛋 蔬菜肉絲湯麵	水餃	腸粉
	點心	香芋	玉米棒	小紅薯	小土豆	淮山		煎蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	紅茶	黑芝麻糊	煎蛋	牛奶
	其他	奶白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	芥菜+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	長白菜	娃娃菜
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	南陽蔥油雞	香菇肉燥	蔥油金鯧魚	打拋肉	番茄連肝肉	甜酸咕咾肉	紅燒排骨
	主葷	孜然洋蔥炒肉片	奧爾良雞腿	粉蒸肉/香芋	美式炸雞	宮保雞丁	青椒炒回鍋肉	韭黃炒肉絲
	副菜	番茄炒蛋	雙色花菜	胡蘿蔔雞蛋	木耳炒青瓜	韭菜豬紅	蒜苗炒豆乾	腐竹炒西芹
	副菜	爆炒毛豆仁	醋溜土豆絲	油豆腐白菜煲	油麵	清炒西藍花		
	蔬菜	高麗菜	芥菜	上海青	長白菜	娃娃菜	芥菜	菜心
	湯類	裙帶菜豆腐湯	銀耳羹	酸辣湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	玉米瘦肉湯	海帶瘦肉湯
營養建議		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。	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。	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。	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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。
晚餐	主葷	鼓汁馬鮫魚	姜絲蒸雞	鹽焗鴨	黑椒肉柳	五香滷肉	本幫燒肉	京醬肉絲
	主葷	糯米玉米蒸排骨	鐵扒鴨	乾豆角燜腩肉	玉米胡蘿蔔燜豬腳	椒鹽鱸魚	香辣雞	紫蘇鴨
	副菜	彩椒炒杏鮑菇	三鮮大白菜	炒雲南小瓜丁	炒萵筍絲	蒜蓉炒絲瓜	橄欖菜豆角	紅燒茄子
	副菜	芹菜炒攸縣豆乾	蒸老南瓜	黃豆醬燒冬瓜	糖醋藕片			
	蔬菜	油麥菜	菜心	奶白菜	菜心	小白菜	奶白菜	上海青
	湯類	菜干瘦肉湯	娃娃菜豆腐湯	紅棗烏雞湯	大骨冬瓜湯	枸杞淮山瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	枸杞葉蛋花湯
營養建議		菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	絲瓜低脂低熱量，富含膳食纖維、維生素。	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。

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。