東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2026/08/17-08/21

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類		皮蛋瘦肉粥	生魚粥	西芹貢丸粥	菜干瘦肉粥
			地瓜粥	山藥血米粥	燕麥粥	紫薯黑米粥
	主食		綠茶蛋糕	七彩粒麵包	乳酪芝麻烤厚片	白饅頭 菜脯煎蛋
			沙茶麵	桂林米粉	西紅柿蛋炒飯	蔬菜肉絲湯麵
	粗糧		玉米棒	小紅薯	小土豆	淮山
	飲品		米漿	黑豆漿	紅茶	黑芝麻糊
	其他		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
上午點心8：30		蔥油麵包/水果	綠茶蛋糕/水果	七彩粒麵包/水果	奶酪芝麻厚片/水果	小饅頭/水果
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	小番茄
午餐	主葷	南陽蔥油雞	香菇肉燥	酸甜咕咾肉	打拋肉	番茄連肝肉
	主葷	洋蔥炒肉片	奧爾良雞腿	粉蒸肉/香芋	滷小雞腿	黃燜雞
	副菜	番茄炒蛋	雙色花菜	胡蘿蔔雞蛋	木耳炒青瓜	腐竹炒西芹
	副菜	爆炒毛豆仁	醋溜土豆絲	油豆腐白菜煲	清炒豆角	清炒西藍花
	蔬菜	高麗菜	芥菜	上海青	長白菜	娃娃菜
	湯類	裙帶菜豆腐湯	銀耳羹	酸辣湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯
下午點心14:00		毛豆角	蔥油餅	小紅薯	馬拉盞	湯圓
晚餐 (住宿生)	主葷	豆腐蒸魚柳	姜絲蒸雞	鹽焗鴨	黑椒肉柳	
	主葷	糯米玉米蒸排骨	外婆紅燒肉	乾豆角燜腩肉	玉米胡蘿蔔燜豬腳	
	副菜	彩椒炒杏鮑菇	三鮮大白菜	炒雲南小瓜丁	炒萵筍絲	
	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	
	湯類	菜干瘦肉湯	娃娃菜豆腐湯	紅棗烏雞湯	大骨冬瓜湯	