東莞台商子弟學校食譜　　2026/08/24---08/30

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	綠豆百合粥	狀元粥 黑米紅棗粥	雞肉粥 南瓜小米粥	皮蛋瘦肉粥 桂圓蓮子粥	排骨粥 蘋果麥片粥	魚片粥	蔬菜粥
	主食	胡椒餅 瘦肉青菜湯麵	烤蔥花千層 鴨肉冬粉	玉米球麵包 熱乾麵	抹茶卷 肉沫通心粉	漢堡	蔥油餅	桂林米粉
	點心	滷花生	小土豆	香芋	玉米棒	淮山	紅茶	煎蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	豆漿	黑芝麻糊	煎蛋	
	其他	油麥菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	芥菜	高麗菜
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	荷葉蒸雞	臺式肉燥	黑椒汁口蘑炒雞肉	意大利肉醬	本幫燒肉	老乾媽蒸排骨	外婆紅燒肉
	主葷	洋蔥炒肉	鹽酥雞	香滷鴨邊	烤奧爾雞扒	濃香雞翅煲	香菇炒雞	烤臺式香腸
	副菜	醋溜土豆絲	雙色花菜	田園四寶	芹菜炒豆乾	青椒豆腐火腿片	紫蘇炒青瓜	紅燒冬瓜
	副菜	三色玉米粒	滷海帶結	蝦皮冬瓜	油麵	蒜蓉海帶絲		
	蔬菜	娃娃菜	高麗菜	菜心	油麥菜	奶白菜	菜心	油麥菜
	湯類	紫菜蛋花湯	青菜豆腐湯	蓮藕大骨湯	玉米濃湯	酸辣湯	菠菜丸子湯	裙帶菜豆腐湯
營養建議		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。	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。	蓮藕具有清热凉血、通便止泻、益血生肌、调节情绪、预防三高等功效	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。	海帶具有丰富的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分,可以为人体补充所需要的营养物质,还可以促进骨骼的生长发育	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。	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	五香滷肉	養生排骨	虎皮肉卷	冬菇燜豬腳	鐵扒鴨	烤鴨	粉蒸肉
	主葷	紫蘇燜鴨	蔥油金鯧魚	梅菜控肉	金針菇蒸魚柳	仔姜炒肉	蔥爆梅花肉	黃燜雞
	副菜	胡蘿蔔炒雞蛋	韭菜銀芽	清炒萵筍絲	番茄炒菜花	紅燒茄子	木耳西芹	油燜腐竹
	副菜	蒸老南瓜	清炒雲南小瓜	酸菜豬紅	清炒豆角			
	蔬菜	菜心	芥菜	長白菜	娃娃菜	小白菜	奶白菜	上海青
	湯類	銀耳羹	白蘿蔔雞架湯	紅棗烏雞湯	老鴨冬瓜湯	山藥大骨湯	雞蛋菌菇湯	西紅柿雞蛋湯
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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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	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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用。	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。

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。