東莞台商子弟學校食譜　　2026/08/31---09/06

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	地瓜粥	青菜肉丸粥 蘋果小米粥	魚片粥 燕麥粥	雞肉粥 山藥紅豆粥	銀魚干貝粥 地瓜粥	皮蛋瘦肉粥 南瓜粥	青菜瘦肉粥 綠豆粥
	主食	蔥油餅 番茄雞蛋麵	肉松麵包 桂林米粉	肉絲披薩 青菜瘦肉湯細麵	酸菜麵包 意大利麵	鳳梨麵包 炒油麵	堅果麵包 蛋炒飯	火腿腸麵包 肉絲米粉
	點心	淮山	玉米棒	小土豆	香芋	玉米棒	淮山	滷花生
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	豆漿	黑芝麻糊	米漿	豆漿
	其他	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	奶白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	土豆蒸排骨	咖喱雞	甜酸鍋巴肉	打拋肉	日式魚柳	三杯雞	外婆紅燒肉
	主葷	滷小雞腿	烤豬排	洋蔥爆炒肉片	黃金雞排	粉蒸肉	香菇滑肉片	宮保雞丁
	副菜	胡蘿蔔炒雞蛋	青瓜木耳	香芹爆炒攸縣香乾	雙色花菜	彩椒毛豆仁	滷蓮藕	土豆泥
	副菜	紅燒冬瓜	滷豆乾	紅椒白玉菇	油麵	泡菜白菜煲	蝦皮冬瓜	蒜蓉海帶絲
	蔬菜	油麥菜	長白菜	芥菜	娃娃菜	菜心	長白菜	高麗菜
	湯類	青菜豆腐湯	山藥瘦肉湯	蘋果玉米瘦肉湯	百合銀耳雪梨湯	桂圓紅棗雞湯	娃娃菜肉丸湯	四神湯
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。	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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用。	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。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	海帶具有豐富的蛋白質、維生素、礦物質等營養成分,可以為人體補充所需要的營養物質,還可以促進骨骼的生長發育
晚餐	主葷	紅棗香菇蒸雞	香酥鴨	蔥油金鯧魚	紫蘇燜鴨	黃燜雞	烤奧爾良雞腿	烤鴨
	主葷	蘭花乾燒肉	梅菜肉餅	左棠雞塊	豆鼓蒸排骨	港式叉燒	白蘿蔔燜肉	五香肉卷
	副菜	韭菜銀芽	爆炒雲南小瓜	粉絲燴三鮮	番茄多多炒雞蛋	豆角茄子	木耳西芹	孜然千頁豆腐
	副菜	紅燒茄子	炒花椰菜	烤土豆	清炒萵筍絲	三色玉米粒	油燜腐竹	素炒三絲
	蔬菜	高麗菜	奶白菜	菜心	芥菜	小白菜	油麥菜	上海青
	湯類	老鴨冬瓜湯	番茄金針菇蛋湯	蓮藕花生大骨湯	酸辣湯	裙帶菜豆腐湯	玉米胡蘿蔔大骨湯	紫菜蛋花湯
營養建議		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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	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。	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。	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。	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。

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。