東莞台商子弟學校食譜　　2026/09/07---09/13

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	生魚粥 地瓜粥	香菇雞肉粥 八寶粥	壯元粥 小米粥	白蘿蔔瘦肉粥 紅豆花生粥	青豆角粥 紫薯粥	瘦肉肉丸粥	香菇排骨粥
	主食	粗糧糕 番茄雞蛋麵	蔥花肉鬆蛋糕 炸醬麵	椰蓉烤厚片 鴨肉冬粉	鳳梨麵包 炒大碗麵	海苔堅果麵包 青菜瘦肉湯米粉	水餃	雲吞麵
	點心	淮山	玉米棒	小土豆	香芋	玉米棒	煎蛋	煎蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	豆漿	黑芝麻糊	牛奶	豆漿
	其他	奶白菜+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	菜心	娃娃菜
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	黃豆燜豬手	香菇肉燥	窯鴨	義大利肉醬	新疆大盤雞	蒜香排骨	蜜汁烤鴨
	主葷	洋蔥炒肉片	烤奧爾良雞腿	口蘑炒肉	美式炸雞	孜然土豆肉丁	紫蘇燜鴨	川味回鍋肉
	副菜	番茄多多炒蛋	白灼西蘭花	彩椒 毛豆仁	雙色花菜	關東煮	炒攸縣豆干	清炒萵筍
	副菜	清炒雲南小瓜絲	炒十里香	肉沫燒冬瓜	油麵	橄欖豆角		
	蔬菜	菜心	高麗菜	長白菜	高麗菜	菜心	長白菜	高麗菜
	湯類	玉米豬骨湯	玉米濃湯	四神湯	紫菜蛋花湯	酸辣湯	娃娃菜肉丸湯	青菜豆腐湯
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。	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。	白花菜含豐富的維生素C、葉酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用。	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。	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。	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。
晚餐	主葷	蔥油淋雞	炸多春魚	胡蘿蔔燉連肝肉	香酥鴨	紅燒肉	辣子雞	小雞燉蘑菇
	主葷	梅菜蒸肉餅	土豆燜肉	京醬肉絲	本幫燒肉	黃燜雞	蔥油金鍎魚	農家一碗香
	副菜	醬燒豆腐	玉米青瓜炒火腿粒	滷蓮藕	香芹炒千張	木耳腐竹	魚香茄子	炒雲南小瓜
	副菜	彩椒杏鮑菇	紅燒茄子	韭菜銀芽	蒸老南瓜			
	蔬菜	娃娃菜	芥菜	菜心	娃娃菜	油麥菜	白灼生菜	上海青
	湯類	白蘿蔔瘦肉湯	菌菇瘦肉湯	霸王花大骨湯	冬瓜肉丸湯	菜干瘦肉湯	紫菜蛋花湯	玉米雞架湯
營養建議		豆腐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。	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。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	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。
夜宵		烤玉米棒	炒大碗麵	紅豆麵包	肉絲米粉			

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。