東莞台商子弟學校食譜　　2026/09/14---09/20

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	紫薯粥	生魚粥 蘋果小米粥	白蘿蔔丸子粥 黑米粥	排骨粥 地瓜粥	皮蛋瘦肉粥 南瓜粥	雞肉粥 燕麥粥	青菜瘦肉粥 八寶粥
	主食	蔥油餅 青菜瘦肉麵	七彩粒麵包 刀削麵	核桃麵包 炒米粉	紅糖饅頭 桂林米粉	肉鬆麵包 揚州炒飯	蔥油麵包 番茄瘦肉麵	刈包 花生粉
	點心	淮山	玉米棒	小土豆	香芋	玉米棒	水煮花生	淮山
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	豆槳	紅茶	豆漿	黑芝麻糊
	其他	上海青+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	奶白菜+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		西瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	滷小雞腿	臺式滷肉	蒜泥白肉	雜醬熱乾醬	紅燒馬鮫魚	蜜汁烤鴨	外婆紅燒肉
	主葷	杏鮑菇爆肉片	蔥烤雞翅	小雞燉蘑菇	雞米花	左棠雞塊	蒜苗回鍋肉	美式炸雞
	副菜	羅漢齋	滷蛋	清炒萵筍	白灼西藍花	彩椒炒筍絲	泡菜白菜煲	三色玉米粒
	副菜	玉米粒炒毛豆仁	香芹炒腐竹	白菜滷	油麵	滷蓮藕	家常豆腐	蒜蓉蒸茄子
	蔬菜	高麗菜	長白菜	菜心	娃娃菜	菜心	大白菜	大白菜
	湯類	裙帶菜豆腐雞蛋湯	冬瓜大骨湯	銀耳羹	祛濕湯	白蘿蔔肉丸湯	酸辣湯	冬瓜綠豆湯
營養建議		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。	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。	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。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	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。	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。	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。
晚餐	主葷	蔥油金鯧魚	本幫燒肉	紅燒排骨	鐵扒鴨	南乳豬腳	宮保雞丁	番茄燉連肝 肉
	主葷	紅燒獅子頭	鹿茸菇燉鴨肉	乾豆角蒸腩肉	白蘿蔔燉肉	香菇肉片	茄汁肉片	茭白炒肉
	副菜	清炒雲南小瓜	醋溜土豆絲	紅蘿蔔炒蛋	木耳青瓜	紅燒冬瓜	滷海帶結豆泡	焗烤馬鈴薯
	副菜	白菜粉絲煲	蒜蓉海帶絲	橄欖菜炒豆角	孜然千頁豆腐	韭菜銀芽	素炒三絲	蒸老南瓜
	蔬菜	芥菜	娃娃菜	大白菜	油麥菜	上海青	油麥菜	高麗菜
	湯類	羅宋湯	番茄金針菇肉片湯	紫菜蛋花湯	四神湯	玉米雞架湯	平菇蛋花湯	青菜豆腐湯
營養建議		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。	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。	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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效。
夜宵		鮮肉大包	熱狗麵包	蒸豆沙卷	烤地瓜			

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。