東莞台商子弟學校食譜　　2026/09/21---09/27

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	狀元粥	香菇排骨粥	皮蛋瘦肉粥	雞肉粥	鹹骨粥	魚片粥	銀魚粥
		雜糧粥	枸杞小米粥	花生粥	地瓜粥	紅豆粥	南瓜粥	燕麥粥
	主食	豆沙卷	蔥花肉鬆包	菠蘿麵包	鳳梨麵包	海苔堅果麵包	抹茶卷	肉絲披薩
		番茄雞蛋麵	醬油皇炒麵	茄汁貝殼粉	桂林米粉	青菜瘦肉細小麵	烤鴨冬粉	西紅柿肉醬螺螄粉
	粗糧	玉米	香芋	淮山	香芋	玉米棒	水煮花生	淮山
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊
	其他	上海青+水煮蛋+蘋果	大白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	高麗菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	大白菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果
午餐水果		哈蜜瓜	芭樂	香梨	番茄	哈蜜瓜	芭樂	香梨
午餐	主葷	土豆蒸排骨	咖喱肉魚丸	醬油雞	打拋肉	甜酸鍋巴肉	酸菜紅燒肉	藤椒雞排
	主葷	洋蔥爆炒肉片	奧爾良烤雞腿	蘿蔔燉腩肉	烤雞排	窯鴨	宮保雞丁	杏鮑菇炒肉
	副菜	醋溜豆芽	滷豆乾	紅燒冬瓜	木耳青瓜	青椒糯米筍絲	炒十裡香	清炒筍絲
	副菜	彩椒小瓜丁	花椰菜炒紅蘿蔔	白菜滷	油麵	火腿毛豆仁	醬香豆腐	蒸老南瓜
	蔬菜	菜心	高麗菜	奶白菜	娃娃菜	菜心	油麥菜	菜心
	湯類	白蘿蔔肉丸湯	無花果蘋果瘦肉湯	海帶黃豆龍骨湯	玉米濃湯	胡蘿蔔雞架湯	西紅柿蛋花湯	冬瓜綠豆湯
營養建議		豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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。	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。	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。
晚餐	主葷	紅棗香菇蒸雞	菠蘿咕咾肉	小酥肉	雪花丸子	中秋燒烤活動	烤秋刀魚	黃豆燜豬腳
	主葷	冬瓜燜鴨	豆腐蒸魚柳	紫蘇鴨	黑椒肉柳		孜然土豆肉丁	鐵扒鴨
	副菜	香芹炒腐竹	五香藕片	蒸水蛋	紅燒茄子		木耳西芹	粉絲燴三鮮
	副菜	橄欖菜炒豆角	素炒三絲	乾鍋土豆片	韭菜銀芽		清炒雲南小瓜	青椒炒香乾
	蔬菜	芥菜	娃娃菜	油麥菜	芥菜		上海青	高麗菜
	湯類	蟲草花大骨湯	紫菜蛋花湯	平菇瘦肉湯	眉豆粉葛大骨湯		青菜豆腐湯	平菇蛋花湯
營養建議		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。	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。	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。	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。		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。	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		黃油厚吐司	酸菜大肉包	青菜肉絲炒大碗麵				

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。