東莞台商子弟學校食譜　　2026/09/28---10/04

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	青豆角瘦肉粥 綠豆粥	排骨粥 八寶粥	雞肉粥	香菇瘦肉粥	皮蛋瘦肉粥	魚片粥	青菜瘦肉粥
	主食	巧克力蛋糕 炒大碗麵	蛋撻 桂林米粉	水餃	蔥油餅	鮮肉包	雲吞麵	腸粉
	粗糧	淮山	玉米棒	煎蛋	水煮蛋	茶葉蛋	煎蛋	煎蛋
	飲品	豆漿	米漿		紅茶	牛奶		青菜瘦肉湯
	其他	上海青+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜	上海青	大白菜	菜心	長白菜
午餐水果		小番茄						
午餐	主葷	土豆肝連肉	烤鴨	外婆紅燒肉	酸菜魚	紅燒豬腳	椒鹽鱸魚	蔥姜炒雞
	主葷	椒鹽花枝丸	水煮肉片	蔥油鱸魚	豆乾炒肉	洋蔥炒肉	胡蘿蔔炒肉	剁椒魚頭
	副菜	泡菜白菜煲	清炒白花菜	清炒蒲瓜	白灼西藍花	滷蓮藕	麻婆豆腐	三色玉米粒
	副菜	白灼西藍花						
	蔬菜	長白菜	油麥菜	長白菜	蒜蓉生菜	菜心	大白菜	芥菜
	湯類	玉米濃湯	青菜瘦肉湯	銀耳羹	冬瓜老鴨湯	白蘿蔔肉丸湯	酸辣湯	冬瓜綠豆湯
營養建議		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。	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。	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。	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。	洋蔥是營養密度較高的蔬菜，富含懈皮素，維生素C，鉀元素及膳食纖維，胃腸功能較弱，建議減少用量。	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。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。
晚餐	主葷	小雞燉蘑菇	鼓汁排骨	辣子雞	香辣蝦	黃燜雞	蜜汁烤鴨	麻辣豬耳
	主葷	叉燒	湖南小炒肉	香菇炒肉	大蔥爆肉片	蒜苗炒臘肉	農家一碗香	土豆排骨
	副菜	番茄多多炒雞蛋	茄汁豆角	醋溜土豆絲	木耳腐竹	紅燒冬瓜	乾煸四季豆	蒸老南瓜
	副菜	橄欖菜炒豆角						
	蔬菜	大白菜	菜心	高麗菜	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		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。	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。	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。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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								

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。