東莞台商子弟學校食譜　　2026/10/5---10/11

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	南瓜粥	雞茸粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	西芹貢丸粥 燕麥粥	青菜瘦肉粥 綠豆粥	紫薯粥	清粥
	主食	胡椒餅 瘦肉湯米粉	巧克力蛋糕 炸醬麵	香腸麵包 蘿蔔糕	全麥堅果麵包 桂林米粉	漢堡 肉餅 九層塔煎蛋 酸甜青瓜片/西紅柿片	西紅柿湯大碗麵	腸粉
	粗糧	小紅薯	小土豆	玉米棒	香芋	淮山	煎蛋	水煮蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿		米漿
	其他	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	奶白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+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		哈密瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄		
午餐	主葷	蒜泥白切雞	咖喱魚丸肉醬	金針菇蒸魚柳	義大利肉醬	孜然土豆排骨	紫蘇燜鴨	蘿蔔燉肝連肉
	主葷	梅菜肉餅	鹽酥雞	口蘑炒肉	蔥烤豬排	洋蔥爆肉片	蔥油鱸魚	辣椒炒雞
	副菜	番茄燒日本豆腐	炒花菜	滷海帶結豆泡	黃油麵	白灼西藍花	爆炒絲瓜	炒雙色花菜
	副菜	紅燒冬瓜	炒十里香	沙葛玉米	木耳炒青瓜	韭菜炒豆芽		
	蔬菜	上海青	油麥菜	芥菜	娃娃菜	上海青	高麗菜	菜心
	湯類	娃娃菜豆腐湯	銀耳羹	酸辣湯	玉米濃湯	蓮藕花生瘦肉湯	青菜豆腐湯	冬瓜雞架湯
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。	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。	玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	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。	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。	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	蔥油金鯧魚	本幫燒肉	紅棗荷葉蒸雞	紅蘿蔔燜豬腳	酸菜紅燒肉	嫩姜蒸雞	香辣排骨
	主葷	香酥鴨	鹿茸菇燉雞	五香肉卷	雜蔬炒雞丁	烤鴨	麻辣耳絲	蒜苗炒回鍋肉
	副菜	彩椒炒南瓜片	爆炒萵筍絲	外婆菜炒毛豆仁	橄欖菜青豆角	紅燒茄子	蠔油冬瓜	清炒筍片
	副菜	酸辣土豆絲	番茄多多炒雞蛋	彩椒炒杏鮑菇	白菜滷			
	蔬菜	菜心	高麗菜	奶白菜	菜心	大白菜	油麥菜	長白菜
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	祛濕湯	西紅柿金針菇肉湯	平菇蛋花湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯
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。	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。	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。	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。	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。	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。
夜宵		香芋麵包	肉絲炒米粉	韭菜雞蛋粉條包	家常炒麵			

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