東莞台商子弟學校幼兒園餐點表 2026/10/05---10/09

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 (住宿生)	粥類		雞茸粥	生魚粥	西芹貢丸粥	青菜瘦肉粥
			小米粥	地瓜粥	燕麥粥	綠豆粥
	主食		抹茶蛋糕	香腸麵包	全麥堅果麵包	漢堡 肉餅 九層塔煎蛋
			炸醬麵	蘿蔔糕	桂林米粉	酸甜青瓜片/西紅柿片
	粗糧		小土豆	玉米棒	香芋	淮山
	飲品		米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿
	其他		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
上午點心8：30		鮮肉餅/水果	巧克力蛋糕/水果	香腸麵包/水果	全麥堅果麵包/水果	小餐包/水果
午餐水果		哈密瓜	芭樂	香梨	香蕉	番茄
午餐	主葷	土豆燜雞塊	咖喱魚丸肉醬	金針菇蒸魚柳	義大利肉醬	紅燒排骨
	主葷	梅菜肉餅	玉米雞翅煲	口蘑炒肉	蔥烤豬排	洋蔥爆肉片
	副菜	番茄燒日本豆腐	香菇炒花菜	香芹炒豆泡	黃油麵	白灼西藍花
	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	小白菜	娃娃菜	上海青
	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
下午點心14:00		小紅薯	煎餃	煎蘿蔔糕	濕花生	土豆餅
晚餐 (住宿生)	主葷	養生排骨	本幫燒肉	紅棗荷葉蒸雞	紅蘿蔔燜豬腳	
	主葷	魚香肉絲	鹿茸菇燉雞	五香肉卷	雜蔬炒雞丁	
	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	
	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	
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	祛濕湯	