東莞台商子弟學校食譜　　2026/10/12---10/18

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	皮蛋瘦肉粥	生魚粥 八寶粥	菜乾瘦肉粥 蘋果小米粥	雞肉粥 南瓜粥	冬菜排骨粥 燕麥粥	狀元粥 枸杞小米粥	青菜瘦肉粥
	主食	醬香餅 家常炒麵	紅豆麵包 青菜肉絲刀削麵	菠蘿麵包 西紅柿肉醬貝殼粉	蔥花卷 沙茶醬麵	椰蓉烤厚片 橄欖菜雞蛋炒飯	水餃 炒米粉	蔥油餅
	點心	小芋頭	玉米棒	小土豆	小紅薯	淮山	玉米棒	水煮蛋
	飲品	豆漿	米漿	黑豆漿	黑芝麻糊	豆漿	米漿	紅茶
	其他	上海青+水煮蛋+蘋果	油麥菜+水煮蛋+蘋果	娃娃菜+水煮蛋+蘋果	長白菜+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	菜心+水煮蛋+蘋果	娃娃菜
午餐水果		哈密瓜	芭樂	橘子	香蕉	番茄		
午餐	主葷	醬油雞	臺式滷肉飯	黃豆燜豬手	黃金雞排	蘿蔔燉肝連肉	糖醋里脊肉	板栗燒雞
	主葷	五香豆泡滷肉	烤雞排	南乳雞中翅	香菇肉燥	宮保雞丁	土豆粉蒸肉	湖南小炒肉
	副菜	胡蘿蔔玉米粒	滷蛋	炒十香菜	黃油麵	韭菜豬紅	清炒胡瓜	家常豆腐
	副菜	醋溜豆芽	彩椒炒蘿蔔米	清炒毛豆仁	木耳炒青瓜	泡菜白菜煲	滷蓮藕	
	蔬菜	油麥菜	高麗菜	菜心	娃娃菜	油麥菜	高麗菜	蒜蓉炒大白菜
	湯類	蓮藕花生大骨湯	青菜豆腐湯	平菇蛋花湯	菠菜瘦肉湯	蘿蔔丸子湯	青菜豆腐湯	老鴨冬瓜湯
營養建議		玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	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。	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。	胡瓜低脂低热量，富含膳食纖維、维生素。	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。
晚餐	主葷	酸甜排骨	紅燒烤鴨	蔥油雞	紅燒獅子頭	養生排骨	紫蘇燜鴨	梅菜扣肉
	主葷	子姜燒鴨	洋蔥炒肉	蓮藕蒸肉餅	番茄魚柳	蒜薹回鍋肉	韭黃炒蛋	椒鹽鱸魚
	副菜	蒜蓉茄子	紅燒杏鮑菇	蝦皮燒冬瓜	爆炒南瓜絲	香芹腐竹	香芹腐竹炒肉片	清炒莬白
	副菜	粉絲燴三鮮	蒜苗千頁豆腐	青瓜炒雞蛋	白菜滷	清炒西蘭花		
	蔬菜	菜心	長白菜	大白菜	菜心	油麥菜	長白菜	手撕包菜
	湯類	西紅柿蛋花湯	雪梨銀耳湯	裙帶菜瘦肉湯	玉米淮山雞架湯	枸杞葉瘦肉湯	平菇蛋花湯	紅棗烏雞湯
營養建議		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。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	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。	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。	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。
夜宵		紅糖發糕	香蔥大肉包	腸仔包	廣東炒米粉			

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