



常平莱恩学校 2012 年 1 月 3 日至 1 月 6 日营养食谱

星期 餐别	一	二	三	四	五
早餐	营养牛奶麦片 美味芝麻包	淡菜猪骨粥 牛腩炒陈村粉	猪肝瘦肉粥 香滑花卷	香飘白粥 粤式瘦肉青菜炒米粉	清甜豆浆 美味糯米卷
午餐	清润莲藕粟米龙骨汤 七彩炒肉丁（青豆粟米 红萝卜等） 卤水鸡亦 上汤小塘菜	苹果雪耳瘦肉汤 京都椒盐排骨 平菇煮豆腐 美味油麦菜	清热老黄瓜煲猪骨汤 红萝卜炒腩肉 节瓜肉丝炒粉丝 清炒菠菜	粉葛赤小豆龙猪骨 木耳油豆腐炒鸡肉 肉茸蒸水蛋 手撕包菜	木瓜花生眉豆鸡脚汤 美味福建炒饭（玉米/肉粒 青豆/红萝卜等） 蚝油皇菜心
水果	清润雪梨	美味香蕉	润喉柑桔	香甜苹果	多汁甜橙
茶点	什锦汤面 （鲜菇、肉丝、青菜）	上汤三鲜饺	清润红枣雪耳水 核桃酥	清热五花茶 广东叉烧包	鲜甜果汁 香酥菠萝包
晚餐	清甜粟米肉茸羹 川式青椒回锅肉 椰菜花炒肉片 姜汁炒芥兰	鲜味冬瓜草菇肉片汤 爽甜丝瓜炒肉片 西兰花炒腊味 大豆芽	清热芥菜咸蛋肉汤 古法咸焗鸡 时菜炒鱼松 椒丝通菜	紫菜水晶相丸蛋花汤 青椒洋葱炒鸡块 印式薯仔焖牛腩 水煮生菜	西红柿薯仔牛肉汤 红椒酸菜炒肉丝 传统客家梅菜蒸扣肉 凉拌黄瓜
夜宵	青菜肉丝汤米粉 清香苹果	鸡蛋腐皮糖水 多汁甜橙	火腿蛋公仔面 清润雪梨	甘甜玉米汁 美味蛋糕	\

备注：豆浆营养成分：强身健体、防止糖尿病、防治高血压、防治冠心病、防止衰老等。

花生营养成分：预防心血管疾病。

西红柿营养成分：有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压。

鸡蛋营养成分：健脑益智、保护肝脏、防治动脉硬化、预防癌症。

紫菜营养成分：改善微循环、增强免疫力、延缓衰老、减少癌症和心血管病的发病率。

薯仔营养成分：利于减肥。

红萝卜营养成分：宽中行气、健胃助消化及防治因缺乏维生素 A 所引起的疾病。

玉米营养成分：降低胆固醇、预防高血压、心脑血管病。

西瓜营养成分：清热消暑、解渴。

哈密瓜营养成分：清凉消暑、除烦热、生津止渴、利便、益气、清肺热止咳。含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类、维生素 A、维生素 B、维生素 C、磷、钠、钾。

香蕉营养成分：生津止渴、润肺滑肠。

雪梨营养成分：润肺凉心、消炎降火、解疮毒、酒毒。

苹果营养成分：止泻、通便、降低血压、消除疲劳、益智、增强记忆力、防癌抗癌。

番薯营养成分：通融便减肥、脾虚。

五花茶营养功效：养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津。

冬瓜营养成分：冬瓜含有较多的蛋白质、糖以及少量的钙、磷、铁等矿物质和维生素 B1、B2、C 及尼克酸。



常平莱恩学校 2012 年 1 月 9 日至 1 月 13 日营养食谱

星期 餐别	一	二	三	四	五
早餐	青菜肉丝汤米粉	牛腩猪肠粉	营养牛奶燕麦片 港式鸡尾包	豉椒肉片炒面 明火白粥	咸骨花生粥 美味大菜包
午餐	冬瓜薏米煲老鸭汤 土豆炆牛肉沫 西兰花炒腩肉 蚝油皇菜心	黄豆淡菜瘦肉汤 豉汁排骨 菜心炒肉丸 蒜茸菠菜	生地煲冬瓜龙骨汤 萝卜焖五花腩肉 青豆角炒肉沫 西洋菜	俄式罗宋汤 青红圆椒炒鸡腿肉 花菜炒肉丸 蒜蓉炒生菜	莲藕绿豆猪骨汤 三色味菜牛柳丝 清甜青瓜炒肉丝 葡式炒椰菜
水果	润喉甘桔	美味香蕉	清甜甜橙	甜脆雪梨	清香苹果
茶点	香芋西米露 美味椰丝包	甘润菊花茶 美味朱古力蛋糕	滋润雪耳百合糖水	上海黑豆浆 松香芝麻包	云吞面
晚餐	西红柿蛋花汤 烧肉炒冬瓜 卤水花生猪蹄 上海青	菜干蜜枣猪肺汤 美味萝卜焖牛腩 橄榄菜炒农家豆角 油茼蒿	清热凉瓜黄豆瘦肉汤 滋润红枣枸杞蒸鸡 爽甜西芹炒肉粒 大白菜	草菇瘦肉冬瓜汤 酿油豆腐 双椒炒凤爪 椒丝通菜	豆腐元茜鱼头汤 红烧香辣鱼块 台式卤水蛋 上汤菜心
夜宵	香芋西米露 香葱肉丝炒河粉	大良姜汁撞奶 松软肉松包	七彩水晶椰丝果冻	特色公司三文治	\

备注：豆浆营养成份：强身健体、防止糖尿病、防治高血压、防治冠心病、防止衰老等。

花生营养成份：预防心血管疾病。

西红柿营养成份：有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压。

鸡蛋营养成份：健脑益智、保护肝脏、防治动脉硬化、预防癌症。

海带营养成份：防甲状腺肿大、清热利水、去脂降压。

紫菜营养成份：改善微循环、增强免疫力、延缓衰老、减少癌症和心血管病的发病率。

薯仔营养成份：利于减肥、

红萝卜营养成份：宽中行气、健胃助消化及防治因缺乏维生素 A 所引起的疾病。

玉米营养成份：降低胆固醇、预防高血压、心脑血管病。

西瓜营养成份：清热消暑、解渴。

哈密瓜营养成份：清凉消暑、除烦热、生津止渴、利便、益气、清肺热止咳。含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类、维生素 A、维生素 B、维生素 C、磷、钠、钾。

香蕉营养成份：生津止渴、润肺滑肠。

雪梨营养成份：润肺凉心、消炎降火、解疮毒、酒毒。

苹果营养成份：止泻、通便、降低血压、消除疲劳、益智、增强记忆力、防癌抗癌。

番薯营养成份：通融便减肥、脾虚。

五花茶营养功效：养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津。

冬瓜营养成份：冬瓜含有较多的蛋白质、糖以及少量的钙、磷、铁等矿物质和维生素 B1、B2、C 及尼克酸。

*菜单内容每日都会供应适量卤水汁、辣椒、花生供学生选用。

*菜单每星期均会有学生、老师作出评选，并会作出改良，务求师生吃得开心、活力充沛。

*贵家长如对本校安排的营养食谱有任何建议，欢迎致电学校后勤主任。电话：83399600/83399601