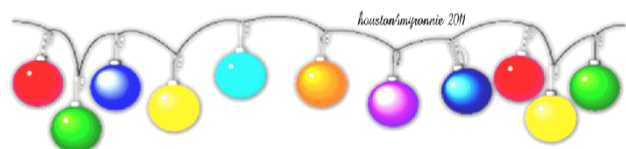


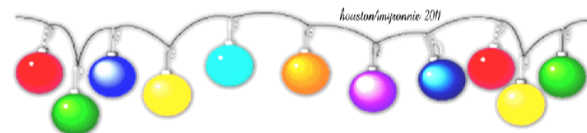
臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 113/1/13-113/1/19

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
1/13 (六)										
早餐	什錦烏龍麵				時蔬		14.7	12.5	65.5	433.3
中餐	白飯	鹹水雞	紅燒豆腐	時蔬	酸白菜火鍋湯	水果	46.7	37	95.5	901.8
晚餐	十穀飯	青蔥炒鹹豬肉	西芹魷魚	時蔬	冬瓜貢丸湯		39.2	32	100	844.8
1/14 (日)										
早餐	熱狗披薩				保久乳		23.3	19.6	74.9	569.2
中餐	紫米飯	紅燒軟骨	大阪燒	時蔬	芹末魚丸湯	水果	38.54	31.9	110.9	884.86
晚餐	白飯	絞肉炒三丁	胡麻醬淋青花	時蔬	芋頭排骨湯		36.2	29.5	104	826.3
1/15 (一)										
早餐	菠菜肉末粥				時蔬		11.7	10.5	64.5	399.3
中餐	地瓜飯	紅燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	昆布黃豆芽湯	水果	38.55	32	111.8	889.2
晚餐	白飯	味噌烤雞翅	開陽白菜	時蔬	菇菇肉絲湯		30.4	22	101.5	725.6
1/16 (二)										
早餐	家常麵				時蔬		14.8	12.5	66	435.7
中餐	白飯	炸雞腿	馬鈴薯咖哩	時蔬	紅豆地瓜圓甜湯	水果	34.7	26.5	125.5	879.3
晚餐	紫米飯	紅燒魚	蛤仔蒸蛋	時蔬	紅棗雞湯		36.3	27.5	96	776.7
1/17 (三)										
早餐	饅頭三明治				牛奶		26.7	20.5	73	583.3
中餐	青山廣播歲末圍爐					水果				0
晚餐	糙米飯	沙嗲雞丁	螞蟻上樹	時蔬	酸菜豬肚湯		37.25	29.5	97.25	803.5
1/18 (四)										
早餐	乾拌麵				海帶芽蛋花湯		17.4	14	61.5	441.6
中餐	紫米飯	回鍋肉	金沙豆腐	時蔬	大頭菜排骨湯	水果	38.5	33.5	106	879.5
晚餐	五穀飯	栗子燒雞	吻仔魚炒菠菜	時蔬	酸菜鴨湯		36.4	29.5	104.5	829.1
1/19 (五)										
早餐	芹香雞茸香菇粥				時蔬		13.4	11.5	66	421.1
中餐	麻油雞飯			時蔬	剝皮辣椒蘿蔔湯	水果	22.8	16.5	98.5	633.7
晚餐	什錦炒米粉				剝皮辣椒蘿蔔湯		17.16	13.4	80	509.24

營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：高麗菜的營養成分



高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。

高麗菜所含的維生素K具有凝固血液的功效，含有膳食纖維可以促進排便。

高麗菜中的纖維含量豐富卻粗糙，所以消化功能不彰、脾胃虛寒或腹瀉的人最好少吃，以免不適。高麗菜的某些成分會抑制甲狀腺機能，因此甲狀腺功能失調者切忌大量食用。

營養小廚師：枸杞炒高麗菜

材料：高麗菜400克、枸杞10克

作法：

1. 高麗菜剝開葉片，洗淨，切片；枸杞略泡備用。
2. 鍋中倒入2小匙油燒熱，放入高麗菜、調味料、少許水翻炒至熟軟，最後加入枸杞炒勻即可。