

私立惠明盲童育幼院114年2/15-2/21菜單

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
2/15 (六)											
早餐	水餃			酸辣湯			19.5	18	61.5		486
中餐	白飯	蔥爆烤鴨	青花炒香菇	時蔬	四神湯	水果	35.3	30.5	101		819.7
晚餐	五穀飯	炸魚 佐蜂蜜芥末醬	蕃茄炒蛋	時蔬	南瓜排骨湯		39.2	28.5	102.5		823.3
2/16 (日)											
早餐	馬鈴薯沙拉吐司			牛奶			22.5	19	68		533
中餐	糙米飯	紅燒肉	乾鍋白花椰	時蔬	雞湯	水果	42.36	32.4	114		917.04
晚餐	白飯	富貴燒腩排	肉絲桂竹筍	時蔬	小白菜蛋花湯		31.16	24.4	99		740.24
2/17 (一)											
早餐	芋頭米粉湯			時蔬			11.99	10.85	62.5		395.61
中餐	白飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	時蔬	白蘿蔔排骨湯	水果	35.15	29.45	112.6		856.05
晚餐	五穀飯	豬肋排+醉蝦	大白菜炒菇	時蔬	韓式泡菜鍋		37.4	27	116.5		858.6
2/18 (二)											
早餐	饅頭/蔥炒蛋			豆漿			20.7	16.6	68.9		507.8
中餐	紫米飯	薑汁燒肉	田園四色	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	32.25	25	123.4	10	887.4
晚餐	白飯	炸蝦	馬鈴薯咖哩	時蔬	味噌豆腐湯		34.7	30.5	95		793.3
2/19 (三)											
早餐	肉燥乾拌麵			蔬菜蛋花湯			19.5	17	61.5		477
中餐吃牛	牛肉燴飯		涼拌小菜	時蔬	結頭菜玉米湯	水果	39.6	33.5	103		871.9
中餐不吃牛	豬肉燴飯		涼拌小菜	時蔬	結頭菜玉米湯		41.7	35	103		893.8
晚餐	白飯	烤雞腿排	塔香海茸	時蔬	山藥排骨湯		31.17	22.5	103.4		740.58
2/20 (四)											
早餐	廣東粥			時蔬			11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	五穀飯	炸雞 韓式泡菜白醬	小黃瓜炒花 枝	時蔬	昆布黃豆芽湯	水果	39.44	32.1	115.5		908.66
晚餐	白飯	蔥爆豬肉	玉米蒸蛋	時蔬	剝皮辣椒雞湯		43.1	32.5	95		844.9
2/21 (五)											
早餐	家常麵			時蔬			11.9	10.5	65.5		404.1
中餐蔬食餐	紫米飯	三杯菇菇豆腐	馬鈴薯 大阪燒	時蔬	蕃茄紅燒素湯	水果	31.03	25.5	122.7		844.22
晚餐	什錦炒米粉			蕃茄紅燒素湯			17.5	12.5	77.5		492.5

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：維生素D 有陽光維生素之稱的營養素

維生素D是很特別的維生素，除了可以從食物中攝取之外，還可以藉著曬太陽後由皮膚製造合成，因此大家把維生素D稱為「陽光維生素」。

維生素D在體內有著類似荷爾蒙的作用，影響身體對鈣和磷的利用，因此維生素D缺乏也會影響骨骼的建造。而老化會減少皮膚中維生素D的製造，所以年長者和不常曬太陽的族群需要留意維生素D缺乏的問題。

哪些食物含有豐富的維生素D呢？

魚類中像是鮭魚和秋刀魚都是富含維生素D的食物，還有蛋黃以及添加維生素D的乳製品也是不錯的選擇，因此建議大家可以攝取適量的魚類、蛋、乳製品補充維生素D。如果是吃素的朋友則可以選擇日曬過後的菇類或營養補充品來獲得維生素D。

最後小叮嚀 維生素D是脂溶性維生素，過量補充仍有毒性，建議健康成年人一天不超過50微克。