

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/3/7-115/3/13

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
3/7 (六)											
早餐	炙燒厚片吐司/荷包蛋				鮮奶茶		17.8	16.8	52.2	10	471.2
中餐	五穀飯	紅燒獅子頭	高麗菜煎餅	時蔬	昆布排骨湯	水果	32.5	29	107.5		821
晚餐	白飯	酥炸鯛魚片	蕃茄豆腐	時蔬	白蘿蔔湯		33.3	29.5	98		790.7
3/8 (日)											
早餐	肉燥乾麵/滷蛋				貢丸湯		21.6	17	61.5		485.4
中餐	小麥飯	香菇燜雞	小黃瓜拌麵筋	時蔬	水晶餃蔬菜湯	水果	35.4	29.5	113.5		861.1
晚餐	白飯	咖哩燉肉	金沙杏鮑菇	時蔬	結頭菜玉米湯		34.3	28.5	110.5		835.7
3/9 (一)											
早餐	鯖魚麵				時蔬		17.5	14.5	65.5		462.5
中餐	地瓜飯	照燒雞丁	香菇蒸蛋	時蔬	義式蕃茄蔬菜湯	水果	39.05	29	115.3		878.2
晚餐	白飯	泰式拋打豬	白花椰菜	時蔬	韓式牛骨湯		37.1	30.5	100		822.9
3/10 (二)											
早餐	饅頭/玉米蛋				豆漿		17.5	12.5	63	10	474.5
中餐	白飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	時蔬	鳳梨銀耳甜湯	水果	33.98	26	121.6		856.32
晚餐	五穀飯	糖醋魚片	涼拌雲耳	時蔬	蒜味香菇		41.9	31.5	99.5		849.1
3/11 (三)											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		13.82	11.3	72		444.98
中餐	大亨堡炒麵		炸雞腿	時蔬	玉米濃湯	水果	30.5	30.5	104		812.5
晚餐	海苔飯	烤雞	叻仔魚菠菜	時蔬	豬肝湯		35	27	100		783
3/12 (四)											
早餐	麻油麵線				時蔬		14.8	12.5	66		435.7
中餐	小麥飯	可樂豬腳	客家小炒	時蔬	茶壺湯	水果	40.2	37	98		885.8
晚餐	白飯	烤香腸	五味素雞片	時蔬	黃豆芽番茄湯		31.1	29.5	82.5		719.9
3/13 (五)											
早餐	蔬菜鹹粥				時蔬		13.02	11.3	65.5		415.78
中餐	白飯	蒜味蒸魚	韭香炒蛋	時蔬	脆瓜雞湯	水果	34.8	29.5	110.5		846.7
晚餐	南瓜炒米粉				脆瓜雞湯		19	16.5	62.5		474.5

★私立惠明盲童育幼院所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣 營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：防疫大作戰，廚房三要二不守則

2025-2030年美國飲食指南 (Dietary Guidelines for Americans) 強調回歸「原型食物 (Real Food)」，重點在於攝取營養密度高的全食物，大幅減少精製糖與加工食品。新指南將紅肉、全脂乳製品與健康脂肪列為重要蛋白質來源，並建議每餐添加糖不超過10克。

以下為2025 - 2030美國最新飲食指南的重點整理：

- 吃真正的食物 (Eat Real Food)：以原型、營養密度高的全食物為基礎，優先選擇天然未加工食材，避免高加工食品、包裝即食食品。
- 高品質蛋白質 (Protein)：優先攝取高品質蛋白質，包括優質紅肉、家禽、魚類、蛋、豆類、堅果與大豆製品。
- 優質脂肪 (Healthy Fats)：攝取來自橄欖油、堅果、種子、酪梨、魚類及全脂乳製品的健康脂肪。
- 蔬果與全穀物：每天攝取多樣化顏色的蔬菜與水果，以全穀類取代精製澱粉。
- 限制添加糖與鈉：單餐添加糖上限為10公克，4歲以下幼兒建議完全避免添加糖；鈉攝取量每日少於2300毫克。
- 翻轉飲食觀念：打破傳統低脂觀念，新指南納入紅肉與全脂奶，注重營養密度而非單純低熱量。