

**私立惠明盲童育幼院菜單 113/3/23-113/3/29**

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
3/23(六)										
早餐	香菇芋頭粥				時蔬		13.29	11.35	67.5	425.31
中餐	五穀飯	鱈魚排	肉末茄子	時蔬	四神豬肚湯	水果	40.79	34.35	113.5	926.31
晚餐	白飯	蔥爆鹹豬肉	小黃瓜炒蝦仁	時蔬	冬瓜薑絲湯		34.6	28.5	116.5	860.9
3/24(日)										
早餐	總匯三明治				鮮奶茶		26.1	20	66.5	550.4
中餐	善心人士捐池上便當					水果				0
晚餐	紫米飯	照燒馬鈴薯 燉雞肉	彩椒炒青花	時蔬	金針排骨湯		39.5	30.5	102.5	842.5
3/25(一)										
早餐	饅頭/京醬肉絲				保久乳		23.1	19	72.5	553.4
中餐	白飯	瓜仔雞丁	肉絲 炒桂竹筍	時蔬	蕃茄排骨湯	水果	32.48	26.7	119.5	848.22
晚餐	地瓜飯	香菇蒸肉餅	塔香麵腸	時蔬	菇菇肉絲湯		44.4	34	98	875.6
3/26(二)										
早餐	麵疙瘩湯				時蔬		12	10.5	66	406.5
中餐	紫米飯	涮涮豬肉	紅燒豆腐	時蔬	紅豆西米露	水果	38.6	28.8	112.7	864.4
晚餐	白飯	紅燒魚	韭菜炒蛋	時蔬	九尾雞湯		34.1	29.5	95.5	783.9
3/27(三)										
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		13.2	11.5	65	416.3
中餐	肉羹麵線			時蔬	刈包	水果	35.6	31	95.5	803.4
晚餐	五穀飯	花雕雞	木耳炒白花	時蔬	酸白菜豬肉湯		32.4	27	101	776.6
3/28(四)										
早餐	鯖魚麵				時蔬		14.6	12.5	65	430.9
中餐	紫米飯	香菇肉燥	南瓜蒸蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	38.9	27	114.5	856.6
晚餐	白飯	味噌燒雞	菠菜炒鮮菇	時蔬	紫菜蛋花湯		35.2	29	101	805.8
3/29(五)										
早餐	鮪魚鹹粥				時蔬		16	13.5	65	445.5
中餐	十穀飯	糖醋豆腐	塔香三杯菇	時蔬	味噌豆漿鍋	水果	35.59	32.5	106	858.66
晚餐	水餃				味噌豆漿鍋		22.4	17.5	62	495.1

營養師：鄭惠靖

**營養知識一點靈：蓮霧的營養成份**

蓮霧富含膳食纖維、醣類、維生素C、鉀等營養素。含有鉀，有助於維持細胞健康、平衡體內電解質與酸鹼值。蓮霧還有潤肺、止咳、除痰、開胃、幫助消化的作用。蓮霧每次的食用量，以1~2顆為宜。蓮霧含有大量的水分和粗纖維，可以使胃部產生飽足感，在飯前空腹食用，這樣進餐時吃得少，同時也有助於減少膽固醇與動物性脂肪的吸收。乾咳無痰或痰不易咳出的人，可將蓮霧煮冰糖食用。而將蓮霧抹上微量食鹽食用，可治消化不良，並能生津止渴。

蓮霧缺乏堅硬的果皮保護，且皮薄易脫水，容易碰傷而不耐久藏，室溫下僅能存放一週。一旦遭到碰傷而使果皮的完整性遭到破壞，更會加速腐爛，常吃爛蓮霧對健康不利。