

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/3/28-115/4/3

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
3/28 (六)		鮪魚沙拉蛋吐司			鮮奶茶		19.1	15	66.5	10	517.4
早餐		鮪魚沙拉蛋吐司			鮮奶茶		19.1	15	66.5	10	517.4
中餐	地瓜飯	紅糟肉片	小黃瓜炒彩椒	時蔬	結頭菜湯	水果	33.28	29	101.4		799.72
晚餐	白飯	鹹水雞	三杯油豆腐	時蔬	餛飩湯		41.4	33	97		850.6
3/29 (日)		芋頭絞肉粥		時蔬			12.29	11.35	60		391.31
早餐		芋頭絞肉粥		時蔬			12.29	11.35	60		391.31
中餐	糙米飯	紅燒獅子頭	鹹酥杏鮑菇	時蔬	豬肝菠菜湯	水果	32.08	27.5	117.9		847.42
晚餐	白飯	蜜汁烤肉	蔬菜煎餅	時蔬	肉骨茶湯		39.8	33.5	90		820.7
3/30 (一)		麻香雞肉麵線		時蔬			14.5	12.5	64.5		428.5
早餐		麻香雞肉麵線		時蔬			14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	地瓜飯	豆腐乳雞	菇菇蒸蛋	時蔬	韓式鱈魚湯	水果	38.74	29	98.4		809.56
晚餐	白飯	醬爆肉片	螞蟻上樹	時蔬	紫菜肉絲湯		38.42	31.8	97.5		829.88
3/31 (二)		芋頭包/蔥蛋		豆漿			19.09	12.85	60.5	10	474.01
早餐		芋頭包/蔥蛋		豆漿			19.09	12.85	60.5	10	474.01
中餐	海苔飯	紅燒肉	黑輪炒小黃瓜	時蔬	地瓜綠豆甜湯	水果	39.3	28	106.5	10	875.2
晚餐	紫米飯	糖醋魚	塔香海茸	時蔬	山藥雞湯		34.42	28.4	102.2		802.08
4/1 (三)		什錦海鮮麵		時蔬			17.22	14.3	65.5		459.58
早餐		什錦海鮮麵		時蔬			17.22	14.3	65.5		459.58
中餐		散壽司/炸雞腿		時蔬	味噌豆腐湯	水果	31.45	28.25	83.5	5	734.05
晚餐	白飯	筍乾豬腳	日式蒸蛋	時蔬	高麗菜大骨湯		34.2	27.5	96		768.3
4/2 (四)		南瓜鹹粥		時蔬			13.72	11.3	71.5		442.58
早餐		南瓜鹹粥		時蔬			13.72	11.3	71.5		442.58
中餐	糙米飯	黑胡椒豬肉	鯖魚茄汁豆腐	時蔬	鮮筍排骨湯	水果	40.79	35.35	104		897.31
晚餐		肉羹飯					15.6	11	63		413.4
4/3 (五)		乾拌麵		蔬菜貢丸湯			20.4	16	62.5		475.6
早餐		乾拌麵		蔬菜貢丸湯			20.4	16	62.5		475.6
中餐	五穀飯	椒鹽魚	醬爆紫茄	時蔬	剝皮辣椒冬瓜湯	水果	35.29	31.35	102		831.31
晚餐	白飯	宮保雞丁	小黃瓜炒肉片	時蔬	蕃茄蔬菜湯		36.89	30.35	100		820.71

★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：糙米飯營養多多

一、糙米介紹：

田間收成的稻穀，經過加工脫去稻殼後就是糙米；糙米輾去米糠層保留住胚芽就是胚芽米；糙米輾去米糠層及胚芽，剩下胚乳就是白米了。

二、糙米的營養價值：

- 米糠層：含有豐富的纖維素。
- 胚芽：含有維生素B群、蛋白質、礦物質。
- 胚乳：含有許多澱粉。

三、吃糙米的好處：

糙米含有豐富的維生素B群，可避免腳氣病、神經炎、唇炎等症狀，而纖維素可以預防便秘、大腸癌和動脈硬化，也可以幫助減肥。

四、糙米要如何烹煮：

糙米飯唯一的缺點是比白飯難烹煮，必須在前一天先浸泡於冰箱中或用壓力鍋烹煮則可煮出香Q糙米飯。