

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 113/4/20-113/4/26

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
4/20 (六)										
早餐	饅頭夾蛋			保久乳			23	18	72	542
中餐	消毒(中餐不供餐)					水果				0
晚餐	白飯	香料烤腿排	開陽瓠瓜	時蔬	山藥排骨湯		31.2	22.5	103.5	741.3
4/21 (日)										
早餐	地瓜雞蛋沙拉吐司			鮮奶茶			18.2	13.5	72.5	484.3
中餐	白飯	紅燒肉	彩繪大黃瓜	時蔬	金針排骨湯	水果	40	32	100	848
晚餐	五穀飯	炸豬排	三杯杏鮑菇	時蔬	牛蒡燉雞湯		42.9	35.5	91.5	857.1
4/22 (一)										
早餐	海鮮什錦米粉湯			時蔬			14	13.5	50	377.5
中餐	地瓜飯	三杯雞丁	小黃瓜炒雞	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	32.32	27	115.6	834.68
晚餐	白飯	可樂豬腳	南瓜蒸蛋	時蔬	玉米雞湯		36.8	29.5	100.5	814.7
4/23 (二)										
早餐	饅頭/蔥炒蛋			豆漿			19.3	13	60.5	436.2
中餐	五穀飯	★鹽焗雞	魚香茄子	時蔬	青蛙下蛋	水果	29.2	20	117	764.8
晚餐	白飯	冬菜蒸魚	紅燒豆腐	時蔬	排骨酥湯		38.5	31	96.5	819
4/24 (三)										
早餐	全日型：快樂早餐			保久乳			21	18	57	474
中餐	什錦炒麵		無骨雞排	時蔬	酸菜豬肚湯	水果	36.1	34	98	842.4
晚餐	十穀飯	馬鈴薯燉肉	西芹炒魷魚	時蔬	紫菜蛋花湯		36.8	28	103.5	813.2
4/25 (四)										
早餐	肉燥乾麵			蔬菜貢丸湯			19.6	15.5	62	465.9
中餐	糙米飯	照燒梅花肉	大白菜炒鮮	時蔬	絲瓜豆腐湯	水果	35.51	30.75	100.3	819.99
晚餐	白飯	玫瑰油雞	洋蔥炒蛋	時蔬	翠玉排骨湯		31.25	23	98.75	727
4/26 (五)										
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			12.6	10.5	71	428.9
中餐-蔬食餐	白飯	泰式素沙拉	醬燒馬鈴薯	時蔬	剝皮辣椒 菌菇湯	水果	25	20	114	736
晚餐	水餃			剝皮辣椒 菌菇湯			17.5	12.5	77.5	492.5

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：飲食紅綠燈



什麼是紅黃綠燈食物？

紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要是以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，因此不必強記，就能達到每天注意選擇較健康的食物。

綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉，和橄欖油、玉米油、花生油、葵花油等。

黃燈食物

含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物，例如鹹蛋、炒飯、炸雞、糖醋排骨、漢堡、披薩、水果罐頭等。

紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物，例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等，但是平日最好還是保持安全距離。

***請大家要記得！紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可吃的原則喔！**