

## 臺中市私立惠明盲童育幼院113/6/15-113/6/21

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/15 (六)											
早餐	馬鈴薯沙拉三明治				保久乳		20.2	15.5	77		528.3
中餐	白飯	蔥爆肉片	絲瓜炒蛋	時蔬	排骨蔬菜湯	水果	38	31	116		895
晚餐	五穀飯	茄汁雞丁	胡麻醬淋青花	時蔬	酸菜豬肚湯		39.8	32.5	99.5		849.7
6/16 (日)											
早餐	芋頭米粉湯				時蔬		11.8	11	60		386.2
中餐	紫米飯	香菇燒雞	鹹蛋苦瓜	時蔬	魚片湯	水果	36.3	30	114.5		873.2
晚餐	白飯	泡菜炒豬肉	吻仔魚莧菜	時蔬	昆布黃豆芽湯		33.1	27.5	101		783.9
6/17 (一)											
早餐	鮪魚鹹粥				時蔬		14.6	12.5	65		430.9
中餐	白飯	照燒豬肉	桂竹筍炒肉絲	時蔬	白蘿蔔黑輪湯	水果	36.95	31.75	100.5		835.55
晚餐	糙米飯	味噌烤雞翅	洋蔥炒蛋	時蔬	四神排骨湯		37	28.5	96		788.5
6/18 (二)											
早餐	饅頭/蔥蛋				保久乳		21.1	15.5	73		515.9
中餐	五穀飯	紅燒牛肉	黃金雲耳	時蔬	綠豆湯	水果	34.4	25.5	116	10	871.1
中餐不吃牛	五穀飯	醬燒大排	黃金雲耳	時蔬	綠豆湯		29.7	22.5	113.5	10	815.3
晚餐	白飯	酥炸鯛魚片	青椒炒豆干	時蔬	泡菜鍋		42.6	36	84		830.4
6/19 (三)											
早餐	全日型：快樂早餐 夜間住宿：法式鮪魚起司蛋三明治				保久乳		25.1	27	63.5		597.4
中餐	水餃		涼拌皮蛋豆腐	時蔬	酸辣湯	水果	30	26	95.5		736
晚餐	紫米飯	蒼蠅頭	蝦米瓠瓜	時蔬	冬瓜丸子湯		36.38	28.5	103.4		815.62
6/20 (四)											
早餐	蕃茄蔬菜雞肉麵				時蔬		15	12.5	67		440.5
中餐	紫米飯	玫瑰油雞	秋葵炒蛋	時蔬	山藥大骨湯	水果	31.3	23	116		796.2
晚餐	白飯	紅燒滷肉	蒜爆長豆	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯		37.8	27.5	101.5		804.7
6/21 (五)											
早餐	南瓜鹹粥				時蔬		12.1	10.5	67.5		412.9
中餐	白飯	鹹酥魚	糖醋豆腐	時蔬	筍片排骨湯	水果	40	33	97		845
晚餐	培根蛋炒飯				筍片排骨湯		20.3	14.5	77.5		521.7

營養師：鄭惠靖

### 營養知識一點靈：蘋果的營養成份

蘋果含有豐富的果膠和多酚類，果膠是一種可溶性食物纖維，可促進膽固醇代謝，降低血液膽固醇濃度，預防心血管疾病，多酚類具有抗氧化的功能，能預防癌症，維護身體健康。另外蘋果所含的鉀能平衡身體的酸鹼值，維持正常的神經傳導，也有助於擴張血管、預防高血壓。一顆小蘋果約130克熱量約為60大卡相當於一份水果，一天一顆蘋果醫生遠離我！