

台中市私立惠明盲童育幼院113/7/20-113/7/26

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
7/20 (六)											
早餐	饅頭/荷包蛋				鮮奶茶		19	16.5	66	10	528.5
中餐	消毒中午不供餐					水果					0
晚餐	紫米飯	醬燒豬肉	絲瓜煎餅	時蔬	菇菇鮮湯		38.5	32	104.5		860
7/21(日)											
早餐	南瓜鹹粥				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	糙米飯	照燒雞丁	小黃瓜炒肉片	時蔬	筍片排骨湯	水果	40	34	100		866
晚餐	白飯	可樂豬腳	田園四色	時蔬	大黃瓜湯		34	30	98.5		800
7/22 (一)											
早餐	包子		水煮蛋		保久乳		28.1	24	57.5		558.4
中餐	白飯	豆輪燒肉	螞蟻上樹	時蔬	南瓜番茄湯	水果	37.15	28.25	119.5		880.85
晚餐	五穀飯	香菇燒雞	絲瓜炒蛋	時蔬	冬瓜玉米湯		33.3	27.5	103		792.7
7/23 (二)											
早餐	家常麵				時蔬		16.1	13.5	65.5		447.9
中餐	糙米飯	法式芥末燉雞	金沙豆腐	時蔬	檸檬愛玉	水果	39.6	32.5	94	10	866.9
晚餐	白飯	豆酥魚	蠔油杏鮑菇	時蔬	海帶芽豆腐湯		43.35	36	80.75		820.4
7/24 (三)											
早餐	白苧菜吻仔魚粥				時蔬		12.5	17	65		463
中餐	土魷魚羹飯		素叉燒包		時蔬	水果	27.3	21	111.5		744.2
晚餐	五穀飯	蜜汁雞翅	蔥燒豆腐	時蔬	洋蔥木須湯		34.3	25.5	96.5		752.7
7/25 (四)											
早餐	大腸麵線				時蔬		13.4	14.5	66		448.1
中餐	紫米飯	糖醋肉	開陽瓠瓜	時蔬	芋頭排骨湯	水果	29	27	107		787
晚餐	白飯	軟排骨	蝦仁滑蛋	時蔬	虱目魚丸湯		32.7	25.5	95.5		742.3
7/26 (五)											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		14.3	11.5	73		452.7
中餐-蔬食餐	紫米飯	珍珠素丸子	咖哩豆腐	時蔬	皮絲當歸素湯	水果	29.48	22	122.4		805.32
晚餐	南瓜炒米粉				皮絲當歸素湯		18.9	14	71.5		487.6

營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：木瓜的營養成份



木瓜含有豐富的維生素A、C，以及鈣、鉀、鐵、木瓜蛋白分解酵素等成分。木瓜蛋白分解酵素能分解蛋白質，可幫助消化，因此也有人拿木瓜酵素當做肉類軟化劑，把肉類烹調得軟嫩順口。好吃又營養的番木瓜，最適宜生食，或是打果汁做成木瓜牛奶飲用，如果拿來加工，則可以製作蜜餞或脫水木瓜片。而尚未成熟的青木瓜，也另有妙用，可以切薄片製成涼拌小菜，或是燉湯食用。

選購小偏方：

選購木瓜時，須挑果皮細緻光滑，形狀端正飽滿，果皮或果溝的顏色轉黃，沒有壓傷或病斑。