

**臺中市私立惠明盲童育幼院113/9/7-113/9/13**

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
9/7 (六)	早餐	包子			桂格麥片牛奶		20.1	15	74	10	551.4
	中餐	紫米飯	烤雞	小黃瓜拌 鰻魚罐	時蔬	冬瓜薏仁湯	36.6	26.5	116.5		850.9
	晚餐	白飯	紅蘿蔔滷肉	馬鈴薯煎餅	時蔬	黃瓜玉米湯	38.4	30.5	100.5		830.1
9/8 (日)	早餐	鯖魚麵			時蔬		13.4	11.5	66		421.1
	中餐	白飯	鹹酥魚	三杯杏鮑菇	時蔬	金針排骨湯	41.9	35.5	99		883.1
	晚餐	五穀飯	黑胡椒炒肉片	蝦米瓠瓜	時蔬	九尾雞湯	39.2	32	100		844.8
9/9 (一)	早餐	菇菇鹹粥			時蔬		12.23	10.7	65.75		408.22
	中餐	地瓜飯	紅糟肉	絲瓜炒蛋	時蔬	筍絲木耳湯	37.1	30.5	115		882.9
	晚餐	白飯	紅燒獅子頭	青菜拌花生麵筋	時蔬	韓式泡菜鍋	34.05	28	102.3		797.2
9/10 (二)	早餐	饅頭/玉米蛋			豆漿		17.9	13	60.5		430.6
	中餐	紫米飯	洋蔥毛豆 炒雞丁	塔香海茸	時蔬	百香果 椰果甜湯	35.05	28.25	115	10	894.45
	晚餐	白飯	咖哩魚丁	芋頭丸	時蔬	味噌豆腐湯	39.65	33.75	98		854.35
9/11 (三)	早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬		13.2	17.5	65		470.3
	中餐	大腸麵線			時蔬	醬燒大排刈包	27.15	28.5	84.25		702.1
	晚餐	五穀飯	香烤雞翅	彩椒百頁豆腐	時蔬	白蘿蔔芹末湯	34.4	29.5	97		791.1
9/12 (四)	早餐	湯包			貢丸蔬菜湯		14.5	12.5	64.5		428.5
	中餐	紫米飯	筍乾滷肉	香菇蒸蛋	時蔬	義式蔬菜湯	37.26	26.5	106.9		815.14
	晚餐	白飯	粉蒸雞	韓式炒粉絲	時蔬	山藥黃耆湯	36.5	28	103.3		811
9/13 (五)	早餐	乾拌麵			蔬菜蛋花湯		18.83	14.95	62		457.87
	中餐	白飯	紅燒魚	大白菜燴麵筋	時蔬	剝皮辣椒雞湯	37.7	31	114.5		887.8
	晚餐	上海菜飯			剝皮辣椒雞湯		18.1	14.5	61.5		448.9

營養師：鄭惠靖

**營養知識一點靈：10項健康生活小秘訣**

1. 家長與孩子「一」起走路上學，聯絡感情共享早晨時光。
2. 看電視、打電腦、玩電動每天不超過「2」小時。
3. 每天吃「三」餐，天然食物營養均衡滿分。
4. 「四」不一沒有：不喝含糖飲料、不吃油炸食物、不吃太鹹的食物、不吃宵夜，遠離肥胖沒煩惱。
5. 天天「五」蔬果，水果蔬菜我最愛。
6. 「六」類食物均衡吃，健康長大不煩惱。
7. 每週「七」天要運動，放假全家去郊遊，戶外活動好體力。
8. 每天睡滿「8」小時，頭腦清醒身體好。
9. 飯後散步不「久」坐，天天談心讓親子更貼心。
10. 健康生活「時時」多喝水，少喝含糖飲料，體內環保最健康。