

臺中市私立惠明盲童育幼院113/10/5-10/11菜單

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
10/5 (六)											
早餐	湯包			紫菜蛋花湯			16.6	13.5	61		431.9
中餐	五穀飯	豆輪滷肉	客家管筍	時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	38.7	29.5	116		884.3
晚餐	白飯	三杯雞	小黃瓜炒玉米	時蔬	餛飩湯		37.8	28.5	109.5		845.7
10/6 (日)											
早餐	蛋沙拉三明治			鮮奶茶			21.7	18	72.5		538.8
中餐	白飯	蕃茄燉牛肉	馬鈴薯大阪燒	時蔬	芋頭排骨湯	水果	36.7	31	118		897.8
晚餐	糙米飯	糖醋魚	螞蟻上樹	時蔬	豬肝湯		33.2	28	98		776.8
10/7 (一)											
早餐	饅頭/叻仔魚蔥蛋			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	咖哩雞丁	南瓜蒸蛋	時蔬	大黃瓜玉米湯	水果	32.84	26.5	124.3		867.06
晚餐	五穀飯	蔥爆豬肉絲	醋溜雲耳	時蔬	香菇雞湯		35	27.5	100		787.5
10/8 (二)											
早餐	客家版條			時蔬			12.1	10.5	67		410.9
中餐	八寶飯	泰式拋打豬	絲瓜冬粉	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	37.5	27	111.5	10	879
晚餐	白飯	破布子蒸魚	八寶肉醬豆丁	時蔬	柴魚高麗菜金針湯		37.94	28	97.2		792.56
10/9 (三)											
早餐	台式鹹粥			時蔬			12	16.5	66		460.5
中餐	酸辣湯餃		涼拌小菜	時蔬		水果	31.15	36.5	102.8		864.1
晚餐	五穀飯	宮保雞丁	香菇蒸蛋	時蔬	冬菜粉絲湯		39.4	29.5	98.5		817.1
10/10 (四)											
早餐	什錦麵			時蔬			12.18	10.7	65.5		407.02
中餐	五穀飯	紅糟炒肉	白菜滷	時蔬	麻香杏鮑菇湯	水果	34.8	29.5	108		836.7
晚餐	肉絲蛋炒飯				麻香杏鮑菇湯		20.9	15	77		526.6
10/11 (五)											
早餐	地瓜粥/荷包蛋/肉鬆/醬瓜/麵筋			時蔬			17.3	15	49		400.2
中餐	白飯	茄汁鯛魚	西班牙烘蛋	時蔬	四物雞湯	水果	39	31	109.5		873
晚餐	白飯	金沙雞翅	麻婆豆腐	時蔬	味噌豬肉豆皮鍋		44.7	36.5	96		891.3

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：食物熱量密度

不同食物含有不同營養素，應多選擇天然維生素、礦物質等營養素含量高的食物，食物的熱量密度指的是，單位重量食物中所含的熱量。飲食應多元化均衡搭配各種食物，多選擇營養素密度高，熱量密度低的食物。

行政院衛生署的每日飲食指南為骨幹，將食物依據熱量以及營養成分，並用紅黃綠燈交通號誌將食物分類的「飲食紅黃綠」概念，其中的紅燈區的食品就是低營養素、高熱量，建議少吃，像是：炸雞、鮮奶油蛋糕、洋芋片、糖果等油多糖多的食物；而綠燈區的食品就是高營養素、低熱量，建議每天都必須攝取，像是糙米飯、全麥土司、新鮮蔬果等多水份多纖維質的食物。