

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單113/11/9-113/11/15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
11/9 (六)		湯包			酸辣湯		16.2	13	63		433.8
早餐		湯包			酸辣湯		16.2	13	63		433.8
中餐	白飯	爆炒雞肉	蔬菜煎餅	時蔬	牛蒡鮮蔬湯	水果	36.19	29.15	132.6		937.51
晚餐	紫米飯	紅燒獅子頭	炒雙花椰菜	時蔬	昆布黃豆芽湯		29.9	23.5	102.5		741.1
11/10 (日)											
早餐		蔥抓餅+蛋			保久乳		14.6	12.6	47.4		361.4
中餐	糙米飯	豆酥魚	塔香杏鮑菇	時蔬	香菇雞湯	水果	45.2	37	98		905.8
晚餐	白飯	打拋豬肉	玉米炒雞丁	時蔬	餛飩湯		38.7	31.5	103.5		852.3
11/11 (一)											
早餐		麻香雞肉麵			時蔬		13.1	11.5	64.5		413.9
中餐	五穀飯	紅燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	39.85	28	111.3		856.4
晚餐	白飯	地瓜燜肉	香菇炒瓠瓜	時蔬	豬肉火鍋湯		34.4	27.5	110		825.1
11/12 (二)											
早餐		饅頭/蔥蛋			保久乳		24	19	79.5		585
中餐	白飯	宮保雞丁	絞肉冬粉	時蔬	桂圓銀耳紅棗甜湯	水果	33.41	26.65	113	10	865.49
晚餐	紫米飯	柳葉魚	涼拌素雞	時蔬	排骨蔬菜湯		41.01	33	104.6		879.24
11/13 (三)											
早餐		皮蛋瘦肉粥			時蔬		19.6	22.5	72.5		570.9
中餐		培根蛋炒飯	泡菜+臭豆腐	時蔬	排骨酥湯	水果	36.3	32.5	99		833.7
晚餐	白飯	蜜汁雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	四神湯		43.8	31	95		834.2
11/14 (四)											
早餐		鯖魚米粉湯			時蔬		11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	紫米飯	法式芥末	西芹炒魷魚	時蔬	玉米濃湯	水果	35.43	30.3	108.4		847.82
晚餐	白飯	肉燥蒸油豆腐	塔香麵腸	時蔬	當歸排骨鮮蔬湯		36.4	29.5	96.5		797.1
11/15 (五)											
早餐		香菇高麗菜鹹粥			時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	十穀飯	年糕燒魚	韭菜煎蛋	時蔬	九尾雞湯	水果	32.1	28.5	110.5		826.9
晚餐		水餃			九尾雞湯		21.6	17	61.5		485.4

營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：認識代謝症候群



代謝症候群指生理代謝層面的心血管危險因子的聚集現象，嚴格說來並不是一種疾病，反而可說是一種病前狀態，表示身體代謝開始出現異狀。此時血壓開始升高，但還沒有到達高血壓的診斷標準；血糖出現某種程度的胰島素阻抗，卻還未進入糖尿病的程度；血脂肪偏高則代表動脈硬化已具有初步威脅；如果再加上腹部肥胖，危險性更高。這時血管或多或少在產生變化，不加注意，慢慢就會導致心血管疾病。在過去，只要血壓、血糖、血脂等各項病變因子尚在正常值範圍，一般認為是安全的，但是近年來發現，只要多項因子臨近異常範圍，心血管病變依然會悄悄形成。治療代謝症候群的首要之務是：減輕體重、飲食控制、多運動。

以下 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即可判定為代謝症候群

一 粗：腹部肥胖 腰圍：男性 ≥ 90 cm；女性 ≥ 80 cm

二 高：血壓上升 收縮壓 ≥ 130 mmHg /舒張壓 ≥ 85 mmHg ；空腹血糖值上升 空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

三 血脂異常：高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 過低 男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl ；三酸甘油酯上升 三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl

