

臺中市私立惠明盲童育幼院113/11/16-11/22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
11/16 (六)											
早餐	饅頭夾蛋			豆米漿			18.5	13.5	60	10	475.5
中餐	大雅救國團團委會帶服務對象潭雅神綠園道半日遊										
晚餐	白飯	絞肉炒三	白菜滷	時蔬	香菇雞湯		43.9	35.5	99		891.1
11/17 (日)											
早餐	玉米蛋餅			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	善心人士捐午餐										
晚餐	白飯	蒜泥白肉	洋蔥炒蛋	時蔬	小白菜湯		36.2	28.5	88		753.3
11/18 (一)											
早餐	饅頭/蔥蛋			保久乳			23.1	18	72.5		544.4
中餐	白飯	豆輪滷肉	醋溜雲耳	時蔬	冬瓜蛤仔湯	水果	36.11	26.15	116		843.79
晚餐	紫米飯	脆瓜蒸肉	蝦皮瓠瓜	時蔬	蒜香芋頭排骨湯		33.38	27	108.4		810.12
11/19 (二)											
早餐	肉燥湯麵			時蔬			18.95	15	62.25		459.8
中餐	白飯	蒼蠅頭	菜脯炒蛋	時蔬	綠豆湯	水果	36.14	30	110.2		855.36
晚餐	五穀飯	豆酥魚	麻婆豆腐	時蔬	牛蒡排骨湯		41.69	30.75	97.05		831.71
11/20 (三)											
早餐	全日型快樂早餐 夜間住宿：地瓜蛋沙拉大亨堡			保久乳			20	22.5	75.5	10	624.5
中餐	古早味炒米粉		滷味拼盤	時蔬	剝皮辣椒排骨湯	水果	26.05	31.5	100.3		788.7
晚餐	糙米飯	薑汁燒肉	玉米炒絞肉	時蔬	酸菜鴨湯		37.78	31.5	96.4		
11/21 (四)											
早餐	肉羹麵線			時蔬			16.1	13.5	65.5		447.9
中餐	五穀飯	香滷雞腿	丁香豆干	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	32	25	110.5		795
晚餐	感恩節餐會										
11/22 (五)											
早餐	廣東粥			時蔬			13.1	11.5	64.5		413.9
中餐蔬食餐	紫米飯	和風黃金豆腐	素燒筍絲麵 輪海帶	時蔬	蕃茄紅燒素湯	水果	29	26	116.5		816
晚餐	沙茶魷魚羹飯										

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：油脂在這裡

說起油脂，真是令人又愛又怕的東西，他賦予食物美味與香氣，但攝取過多時又容易讓人體型走樣。其實，油脂是人體所必需的營養素之一，可以提供人體活動的能量、形成保護內臟的保護層，也可在皮下形成絕緣的皮下脂肪，以維持體溫。

此外，人體的所有細胞與組織，幾乎都必須有脂肪才能維持正常的結構和功能，可以說人體從裡到外都需要「脂肪」，雖說脂肪過多時可能造成許多問題，但脂肪不足時，也會使人體發生問題，所以在飲食上要適量攝取油脂。

油脂可分成看得見的油脂及看不見的油脂，而飲食中許多高油脂、高熱量的食物，外表並不油膩，但這些食物的共同特徵是吃起來味道特別香、口感特別酥脆，因此，容易在不知不覺中吃下更多。

以下為內含油脂多的食物

乳製品：全脂牛奶、冰淇淋、鮮奶油、乳酪、起司

加工製品類：丸子、餃類、火鍋料、肉鬆、香腸、熱狗、小籠包、煎餃

肉類：牛小排、肋排

豆製品類：炸豆包、麵筋(泡)、油豆腐、麵輪

堅果類：芝麻、花生、核桃、開心果、杏仁果、瓜子、南瓜子、松子

油脂類：沙拉醬、奶精、培根

糕餅點心類：燒餅、油條、月餅、喜餅、蛋黃酥、鳳梨酥、甜甜圈、丹麥麵包、可頌麵包、酥皮點心、蛋糕、零食、蛋捲。