

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 113/12/7-112/12/13

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
12/7 (六)											
早餐	饅頭夾蛋			保久乳			23	19	72		551
中餐	停電不供餐					水果					0
晚餐	白飯	蒼蠅頭	胡麻醬淋青花	時蔬	鮮魚蛤仔湯		39	32	99		840
12/8 (日)											
早餐	蔥抓餅+蛋			奶茶			19.4	17.4	54.6		452.6
中餐	糙米飯	紅燒魚	白花炒木耳	時蔬	四物雞湯	水果	33.6	26.5	115		832.9
晚餐	白飯	糖醋雞丁	南瓜烘蛋	時蔬	金針排骨湯		42.3	33	99		862.2
12/9 (一)											
早餐	饅頭/蔥蛋			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	紫米飯	紅燒豬肉	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜丸子湯	水果	38.3	30.5	114		883.7
晚餐	白飯	紅燒獅子頭	田園四色	時蔬	日式味噌湯		36.7	30.5	98		813.3
12/10 (二)											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.2	11.5	65		416.3
中餐	白飯	香酥雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	地瓜綠豆湯		32.5	28	109.5	10	860
晚餐	五穀飯	清蒸魚	麻婆豆腐	時蔬	關東煮湯		38.5	28	96.5		792
12/11 (三)											
早餐	麻油雞肉麵線			時蔬			15.8	19.5	64		494.7
中餐	蘑菇肉醬麵		雞塊/薯條	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	38.5	34	101.5		866
晚餐	白飯	薑燒豬肉炒	塔香海茸	時蔬	肉骨茶湯		34.75	28.75	101		801.75
12/12 (四)											
早餐	南瓜肉末粥			時蔬			11.1	10.5	60		378.9
中餐	五穀飯	三杯雞	大白菜滷碰皮	時蔬	結頭菜玉米湯	水果	32.6	27	117.2		842.2
晚餐	白飯	紅燒豬腳	洋蔥炒肉絲	時蔬	紫菜蛋花湯		34.6	29	98		791.4
12/13 (五)											
早餐	什錦米粉湯			時蔬			12.1	10.5	66.5		408.9
中餐	地瓜飯	炒三鮮	豆鼓豆腐	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	33.9	28.5	113		844.1
晚餐	黃金蛋炒飯			剝皮辣椒雞湯			20.9	15	77		526.6

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：怎樣吃，才是好的飲食習慣

一、豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。

二、在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。

三、低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。

四、豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血

◆豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符建議攝取量，不要缺乏也不要過量。◆女生進入青春期中後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以甜豌豆、紅鳳菜等。

五、少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。