

臺中市私立惠明盲童育幼院114/12/13-114/12/19

12/13 (六)	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐		黑胡椒鐵板麵			保久乳		23.2	24.5	57.5		543.3
中餐	白飯	蔗香雞	金針菇煎蛋	時蔬	黃豆芽蕃茄湯	水果	34.4	26.5	112		824.1
晚餐	五穀飯	紅燒豬肉	西芹炒魷魚	時蔬	香菇雞湯		44.92	34.3	98.5		882.38
12/14 (日)											
早餐		熱狗蛋三明治			鮮奶茶		19.1	15	66.5		477.4
中餐	糙米飯	橙汁魚	菠菜拌金針	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	33.8	28	120.5		869.2
晚餐	白飯	洋蔥炒肉	酥炸天婦羅 蟹味棒	時蔬	昆布玉米湯		42.3	35.5	99		884.7
12/15 (一)											
早餐		吻仔魚鹹粥			時蔬		14.6	12.5	65		430.9
中餐	地瓜飯	可樂豬腳	蝦皮瓠瓜	時蔬	蓮藕湯	水果	29	27	113		811
晚餐	紫米飯	香菇燒雞	韭菜炒蛋	時蔬	養生百菇湯		36.75	29.75	96.5		800.75
12/16 (二)											
早餐		饅頭	玉米蛋		豆漿		20.2	14	67.5	10	516.8
中餐	小麥飯	回鍋肉	白花炒紅k	時蔬	紅豆湯圓	水果	31.7	24.5	122	10	875.3
晚餐	白飯	糖醋魚片	洋蔥鐵板豆腐	時蔬	玉米排骨湯		41.25	34.75	100		877.75
12/17 (三)											
早餐		全日型：快樂早餐 夜間住宿：法式鮪魚三明治			保久乳		21.7	17	72.5		529.8
中餐		水餃	香腸/小黃瓜	時蔬	酸辣湯	水果	29.75	28	98.25		764
晚餐	紫米飯	蔥爆豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	蔬菜湯		40.7	34.5	97		861.3
12/18 (四)											
早餐		肉燥湯麵			時蔬		19.5	16	65		482
中餐	五穀飯	粉蒸肉片	客家桂竹筍	時蔬	白蘿蔔排骨湯	水果	33.4	25	118.5		832.6
晚餐	白飯	蠔油炒雞肉	白菜滷	時蔬	菠菜豬肝湯		32.8	25.5	99.5		758.7
12/19 (五)											
早餐		饅頭	京醬肉絲		阿華田牛奶		17.7	13	66.5	10	493.8
中餐	地瓜飯	辣豆瓣魚	菠菜蒸蛋	時蔬	脆瓜雞湯	水果	39.38	30.45	103.3		844.57
晚餐			沙茶魷魚肉羹飯				19	13.5	62.5		447.5

★私立惠明盲童育幼院所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣 營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：柳丁營養成



柳丁被稱為「療疾佳果」，含有醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素，是鉀含量頗高的水果。

柳丁的維生素C可保護細胞，對抗自由基；果肉所含的膳食纖維，則可以促進消化、改善便祕。另外，所含的果膠能加速食物通過消化道，使脂質、膽固醇更快從糞便排泄出去；含有的檸檬酸，則可以幫助胃液對脂肪物質進行消化，並增進食慾。

柳丁在飯前或空腹時食用，會對胃產生不良影響；一次食用過量的柳丁，也會產生產生噁心、嘔吐的症狀。有口乾咽燥、舌紅苔少等現象的人不能吃柳丁，否則容易傷肝氣、發虛熱。

樂活營養師小叮嚀：

1. 柳丁的含鉀量高，腎臟功能差的人應忌食。
2. 柳丁的甜度高，糖尿病的患者不宜吃太多。

