

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/2/28-115/3/6

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
2/28 (六)											
早餐	地瓜粥/荷包蛋/肉鬆			時蔬			22.8	17.5	64		504.7
中餐	白飯	蔥爆烤雞	麻油藕菇娃娃	時蔬	佛跳牆	水果	37.5	31.5	108		865.5
晚餐	五穀飯	豬肉炒洋蔥	日式蒸蛋	時蔬	老菜脯 螺片烏骨雞湯		44.1	34.5	96		870.9
3/1 (日)											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.8	12	64.5		421.2
中餐	海苔飯	炸蝦排	咖哩馬鈴薯	時蔬	味噌豆腐湯	水果	38.9	32.5	110		888.1
晚餐	白飯	花雕冰梅蹄膀	高麗菜煎餅	時蔬	蕃茄蛋花湯		32	29	105		809
3/2 (一)											
早餐	饅頭/蔥蛋			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	地瓜飯	味噌烤雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	結頭菜排骨湯	水果	34.64	26.6	112.5		827.96
晚餐	白飯	紅燒肉	椒鹽馬鈴薯	時蔬	酸白菜火鍋		38.5	31	96.5		819
3/3 (二)											
早餐	家常蔬菜麵			時蔬			14.8	12.5	66		435.7
中餐	五穀飯	芝麻醬淋肉片 (韭菜豆芽鋪底)	白蘿蔔魯麵輪	時蔬	紅豆湯圓	水果	35	25.5	121	10	893.5
晚餐	海苔飯	椒鹽炸魚	紅燒豆腐	時蔬	剝皮辣椒雞湯		36.4	32	96.5		819.6
3/4 (三)											
早餐	雞茸玉米粥			時蔬			12.5	11	65		409
中餐	海鮮肉羹飯		臭豆腐+泡菜	時蔬		水果	31.5	26	105.5		782
晚餐	白飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	時蔬	人蔘雞湯		45.45	35.75	98		895.55
3/5 (四)											
早餐	客家板條湯			時蔬			13.92	11.3	72		445.38
中餐	白飯	薑汁燒肉	彩椒玉米炒雞丁	時蔬	五行蔬菜湯	水果	33	28.5	107		816.5
晚餐	紫米飯	鹹豬肉/香腸拼	塔香海根	時蔬	韓式馬鈴薯排		33.34	27.7	102		790.46
3/6 (五)											
早餐	香菇鹹粥			時蔬			13.52	11.3	69.5		433.78
中餐	白飯	時蔬炒三鮮	鮮菇燒豆腐	時蔬	麻油雞湯	水果	35.4	29.5	113.5		861.1
晚餐	肉絲炒麵			麻油雞湯			19.7	15.5	78		530.3

★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：吃高纖食物解便秘？燕麥蕃薯優選

膳食纖維食物可分成水溶性與非水溶性兩種類型。至於這兩者間有何差異，又該如何劃分。所謂的水溶液纖維指的是本身含水量豐富、能夠吸附大量水分，促進腸道蠕動，幫助排便的果膠、植物膠、蔬菜、水果、豆類等食物。

非水溶性纖維，則是指有助於增加大便體積的全穀類和某些蔬菜，例如，麩質穀類、全麥麵粉、根莖類、高麗菜、小黃瓜、青花菜等含量都很豐富。但想透過單純食用非水溶性食材，來達到幫助排便的目的，可能無法有明顯的效果。一味攝取非水溶性的食物，不但無法幫助排便，反而會不斷增加糞便體積，使糞便變得更硬，加劇便秘症狀。

高纖助排便別忘水份補給。

為避免便秘的發生，除了在日常飲食中加強攝取高纖食物、膳食纖維外。特別要注意的是，在攝取高纖食物，特別是非水溶性的膳食纖維時，一定要搭配正常的飲水，每天喝足1500c.c到2500c.c的水份（包括青菜、水果、湯品中的水份），來幫助非水溶性纖維在腸道中蠕動，才能真正達到增加便意的效果。

助排便食物優選燕麥蕃薯

除了上述幾項要點要注意外，不妨可以選擇在早餐時，將一般的早餐餐點改成吃一碗燕麥粥（約250g）；亦或是一條熟的地瓜（約200g），搭配一杯250c.c的溫開水的組合，不僅能加強一天中膳食纖維的攝取，更有增加飽足感的作用，不妨可以嘗試看看。