

私立惠明盲童育幼院菜單 115/3/21-115/3/27

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
3/21(六)											
早餐	香菇芋頭粥			時蔬			14.09	11.35	73.5		452.51
中餐	香米	珍珠肉丸子	肉末茄子	時蔬	四神豬肚湯	水果	37.29	30.85	103		838.81
晚餐	香米	蔥爆鹹豬肉	小黃瓜炒魷魚	時蔬	冬瓜薑絲湯		37.02	30.3	116		884.78
3/22(日)											
早餐	總匯三明治			鮮奶茶			23.1	19	72.5	10	593.4
中餐	香米	香酥豬排	咖哩馬鈴薯	時蔬	蔬菜味噌湯	水果	39.89	33.35	108		891.71
晚餐	香米	照燒馬鈴薯燉雞肉	彩椒炒青花	時蔬	排骨鹹湯		39.24	30	106.1		851.16
3/23(一)											
早餐	饅頭/京醬肉絲			保久乳			22.4	18.5	72.5		546.1
中餐	香米	瓜仔雞丁	肉絲炒桂竹筍	時蔬	白蘿蔔排骨湯	水果	34.45	28.4	116.5		859.2
晚餐	香米	香菇蒸肉餅	蕃茄炒蛋	時蔬	菇菇肉絲湯		36.55	28.4	97.95		793.6
3/24(二)											
早餐	客家米粉湯			時蔬			11.12	11.3	51		350.18
中餐	香米	涮涮豬肉	紅燒豆腐	時蔬	紅豆湯	水果	37.06	27.5	111.3	10	880.94
晚餐	香米	紅燒魚	塔香麵腸	時蔬	藥膳雞		42	33.5	96.5		855.5
3/25(三)											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.9	12	65		423.6
中餐	水餃/滷味			時蔬	酸辣湯	水果	29.8	27	98.5		756.2
晚餐	香米	花雕雞	木耳炒白花	時蔬	韓式牛骨湯		32.5	27	101.5		779
3/26(四)											
早餐	鯖魚麵			時蔬			14.6	12.5	65		430.9
中餐	香米	馬鈴薯滷肉	蛤仔蒸蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	42.58	30.5	105.6		867.22
晚餐	香米	腐乳烤雞腿	菠菜炒鮮菇	時蔬	紫菜蛋花湯		33	27.5	100.5		781.5
3/27(五)											
早餐	鮭魚鹹粥			時蔬			16	13.5	65		445.5
中餐	香米	北非蛋	黃金炸豆腐	時蔬	味噌豆漿鍋	水果	36.74	33.04	111.1		888.56
晚餐	黃金蛋炒飯			味噌豆漿鍋			21.24	16.5	63.2		486.26

★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：蓮霧的營養成份

蓮霧富含膳食纖維、醣類、維生素C、鉀等營養素。含有鉀，有助於維持細胞健康、平衡體內電解質與酸鹼值。蓮霧還有潤肺、止咳、除痰、開胃、幫助消化的作用。蓮霧每次的食用量，以1~2顆為宜。蓮霧含有大量的水分和粗纖維，可以使胃部產生飽足感，在飯前空腹食用，這樣進餐時吃得少，同時也有助於減少膽固醇與動物性脂肪的吸收。乾咳無痰或痰不易咳出的人，可將蓮霧煮冰糖食用。而將蓮霧抹上微量食鹽食用，可治消化不良，並能生津止渴。

蓮霧缺乏堅硬的果皮保護，且皮薄易脫水，容易碰傷而不耐久藏，室溫下僅能存放一週。一旦遭到碰傷而使果皮的完整性遭到破壞，更會加速腐爛，常吃爛蓮霧對健康不利。