

**台中市私立惠明盲童育幼院115/6/20-115/6/26**

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/20 (六)											
早餐	蔥抓餅加蛋			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	蔥爆肉絲	蔬菜海鮮煎餅	時蔬	蓮藕排骨湯	水果	34.3	30	111.5		853.2
晚餐	五穀飯	照燒雞丁	椒鹽杏鮑菇	時蔬	味噌鱈魚湯		37.7	32	99.5		836.8
6/21 (日)											
早餐	長豆鹹粥			時蔬			13.09	11.35	65.5		416.51
中餐	白飯	紅燒肉	胡麻醬淋青花	時蔬	豬肉火鍋湯	水果	35.2	27	116		847.8
晚餐	糙米飯	紅燒獅子頭	西芹炒魷魚	時蔬	剝皮辣椒雞湯		38.18	31	101.9		839.32
6/22 (一)											
早餐	鯖魚米粉湯			時蔬			14.8	12.5	66		435.7
中餐	白飯	炸雞腿	咖哩蔬菜	時蔬	玉米濃湯	水果	34.22	28.6	115.4		855.88
晚餐	紫米飯	糖醋咕咾肉	絲瓜麵線	時蔬	金針雞湯		36.7	30.5	96.5		807.3
6/23 (二)											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.9	12	65		423.6
中餐	白飯	醬燒大排	麻婆豆腐	時蔬	白玉珍珠莓果飲	水果	38.95	30.75	98.5	10	866.55
晚餐	糙米飯	烤鮭魚	鮮香菇蒸蛋	時蔬	白蘿蔔芹末湯		33.74	22	97.2		721.76
6/24 (三)											
早餐	饅頭		蔥蛋		豆漿			20.7	14	60.5	450.8
中餐	水餃		涼拌麵筋小黃瓜	時蔬	手工肉羹湯		水果	27.3	23.5	100.5	722.7
晚餐	白飯	可樂豬腳	蝦皮瓠瓜	時蔬	紫菜蛋花湯			31.5	28	84.5	716
6/25 (四)											
早餐	肉燥乾麵			蔬菜貢丸湯			18.15	14.5	61.75		450.1
中餐	五穀飯	打拋豬肉	田園四色	時蔬	香菇雞湯	水果	37.23	31.95	103.3		849.67
晚餐	白飯	三杯雞	涼拌海根	時蔬	豬肝湯		32.94	27.5	100.2		780.06
6/26 (五)											
早餐	竹筍鹹粥			時蔬			11.82	10.4	65.8		404.08
中餐-蔬食餐	紫米飯	京醬素肉絲	菜脯蛋	時蔬	白蘿蔔素湯	水果	29.79	26	119.8		832.36
晚餐	上海菜飯			白蘿蔔素湯			19.05	15	78.25		524.2

★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：大黃瓜的營養成分**

黃瓜又稱為胡瓜或刺瓜，產季四季皆有，現在就跟各位讀者談談大黃瓜的營養價值。大黃瓜主要的營養成分有維生素A、B群、維生素C、醣類、膳食纖維、鈣、鉀、磷等。就中醫的觀點而言，黃瓜具有清熱消渴與利尿的作用，那麼根據營養師的觀點，大黃瓜有哪些食療好處呢？

先來介紹膳食纖維的好處，大黃瓜的纖維質可以加速腸道毒素的排除，而且可以降低血中膽固醇與三酸甘油脂的含量，並可以促進身體的新陳代謝，發揮預防心血管疾病的效果。

值得特別一提的是，大黃瓜還有幫助減肥的好處喔！因為大黃瓜含有一種叫做「丙醇二酸」的物質，可以抑制體內的醣類物質轉變為脂肪，進而減少體脂肪的形成，而達到瘦身減肥的好效果

\*本菜單屬於均衡飲食菜單；如特殊的生理狀況(糖尿病、心血管疾病等…)，請依營養師給予的衛教單張及個別化營養評估單做好飲食份數之控制。