

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 112/1/7-112/1/13

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
1/7 (六)											
早餐	饅頭夾蛋			保久乳			23	19	72		551
中餐	院內消毒					水果					0
晚餐	白飯	青蔥炒鹹豬肉	小黃瓜炒香腸	時蔬	香菇雞湯		38.9	32	98.5		837.6
1/8 (日)											
早餐	鯖魚麵			時蔬			16.1	13.5	65.5		447.9
中餐	白飯	蒜蓉蒸蝦	甜豆炒肉片	時蔬	山藥湯	水果	35.2	25.5	117.5		840.3
晚餐	五穀飯	香蔥炒雞	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	菠菜豬肝湯		35.05	29.5	96.75		792.7
1/9 (一)											
早餐	廣東粥			時蔬			13.59	11.35	69.5		434.51
中餐	白飯	★匈牙利燉肉	里肌炒白花	時蔬	玉米濃湯	水果	36.1	29.5	117		877.9
晚餐	紫米飯	三杯雞	洋蔥炒臘肉	時蔬	關東煮湯		35.68	29.5	99.9		807.82
1/10 (二)											
早餐	饅頭		京醬肉絲	豆漿			20	14.5	60.5	10	530.15
中餐	五穀飯	紅糟炒肉	彩椒豆乾丁	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	37.65	30	110.8	10	903.6
晚餐	白飯	豆腐蒸魚	醬燒茄子	時蔬	蒜頭雞湯		37	29	99.5		807
1/11 (三)											
早餐	水餃			香菇肉羹湯			21	16.5	62		480.5
中餐	青山廣播歲末圍爐					水果					0
晚餐	白飯	手工紅燒獅子頭	菜脯炒蛋	時蔬	金針排骨湯		41.1	34	95.5		852.4
1/12 (四)											
早餐	香菇魚片粥			時蔬			14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	糙米飯	玫瑰油雞	奶香白菜	時蔬	白蘿蔔湯	水果	32	23	118		807
晚餐	白飯	海結滷肉	玉米蒸蛋	時蔬	芋頭排骨湯		39.8	28	96.5		797.2
1/13 (五)											
早餐	油豆腐貢丸米粉湯			時蔬			13.2	11.5	65		416.3
中餐	地瓜飯	紅燒魚	青花炒鮮菇	時蔬	薑母鴨湯	水果	37.2	30.5	115.5		885.3
晚餐	黃金蛋炒飯			薑母鴨			20.9	18	61.5		491.6

廚師：廖天佑

廚師：廖淑芬

營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：蝦頭變黑代表不新鮮？



蝦頭變黑是自然現象，因為蝦子離水死亡後，體內的多酚氧化酵素會催化酪胺酸代謝產生黑色素，所以在蝦頭、蝦尾及足部容易形成黑色斑點，稱為「黑變」，但這不代表不新鮮，民眾仍可放心食用。

建議民眾在選購蝦子時，要注意蝦頭與蝦身是否緊密接連無鬆脫，並選擇蝦頭明亮有光澤、蝦身自然捲曲，聞起來無腥味或是氨臭味的蝦子；另外，買完後也要盡快將蝦子冷凍保存，並儘速食用完畢。

值得注意的是，蝦頭變黑不新鮮的謠言流傳已久，加上賣相也比較不好，所以有些不肖商人會添加硼砂或吊白塊，用加強漂白、防腐等方法，來預防蝦子產生黑變，但這兩者都是禁用的食品添加物，輕微可能引起腸胃不適、噁心、嘔吐、腹瀉等現象，嚴重時甚至會造成中毒休克、死亡。

