

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。

