

## 臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 111/1/15-111/1/21

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
1/15 (六)										
早餐	地瓜粥/荷包蛋/肉鬆			時蔬			16	12.5	65	436.5
中餐	白飯	鮮蝦河粉	甜豆炒肉	時蔬	佛跳牆	水果	34.6	27	107.5	811.4
晚餐	十穀飯	瓜仔蒸肉餅	西芹炒透抽	時蔬	冬瓜貢丸湯		39.25	30	100.3	828
1/16 (日)										
早餐	芋頭米粉湯			時蔬			14.7	11.5	76	466.3
中餐	紫米飯	無錫排骨	胡麻醬淋青花	時蔬	白蘿蔔排骨湯	水果	35	27	115	843
晚餐	白飯	蜜汁烤肉	魯油豆腐	時蔬	青木瓜雞湯		43	33.5	97.5	863.5
1/17 (一)										
早餐	菠菜肉末粥			時蔬			12.4	11	64.5	406.6
中餐	地瓜飯	蒜泥白肉	蕃茄炒蛋	時蔬	雞湯	水果	38.3	30.5	110.5	869.7
晚餐	白飯	沙嗲雞丁	白菜滷	時蔬	菇菇肉絲湯		35.4	20	102	729.6
1/18 (二)										
早餐	家常麵			時蔬			13.4	11.5	66	421.1
中餐	糙米飯	南洋咖哩魚	海帶三絲	時蔬	紅豆湯圓	水果	36.18	28	119.9	876.32
晚餐	白飯	泡菜炒肉片	蛤仔蒸蛋	時蔬	白蘿蔔凍豆腐湯		33.83	25.5	97.65	755.42
1/19 (三)										
早餐	饅頭/蔥炒蛋			牛奶			23.1	19	72.5	553.4
中餐	義大利肉醬麵		雞塊/薯條	時蔬	玉米濃湯	水果	32.4	29	118.5	864.6
晚餐	地瓜飯	滷雞腿	香菇白花	時蔬	虱目魚丸湯		29.5	21.5	100.5	713.5
1/20 (四)										
早餐	干貝醬拌麵			海帶芽蛋花湯			11.8	10	61.5	383.2
中餐	白飯	可樂豬腳	西芹炒肉	時蔬	人蔘雞湯	水果	36.8	30.5	113.5	875.7
晚餐	五穀飯	栗子燒雞	菜脯炒蛋	時蔬	酸菜鴨湯		36.7	30.5	99	817.3
1/21 (五)										
早餐	芹香雞茸香菇粥			時蔬			13.4	11.5	66	421.1
中餐	麻油雞飯			時蔬	玉米大頭菜湯	水果	20.7	16.5	83.5	565.3
晚餐	水餃			玉米大頭菜湯			19.1	15	63.5	465.4

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖



高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。

高麗菜所含的維生素K具有凝固血液的功效，含有膳食纖維可以促進排便。

高麗菜中的纖維含量豐富卻粗糙，所以消化功能不彰、脾胃虛寒或腹瀉的人最好少吃，以免不適。高麗菜的某些成分會抑制甲狀腺機能，因此甲狀腺功能失調者切忌大量食用。

營養小廚師：枸杞炒高麗菜

材料：高麗菜400克、枸杞10克

作法：

1. 高麗菜剝開葉片，洗淨，切片；枸杞略泡備用。
2. 鍋中倒入2小匙油燒熱，放入高麗菜、調味料、少許水翻炒至熟軟，最後加入枸杞炒勻即可。