

## 台中市私立惠明盲童育幼院菜單 114/1/18-114/1/24

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
1/18 (六)											
早餐	饅頭/荷包蛋			牛奶			23	19	72		551
中餐	消毒日、中餐不供餐										
晚餐	白飯	北平烤鴨	客家筍筍	時蔬	蒜香芋頭湯		39.4	31	112		884.6
1/19 (日)											
早餐	地瓜粥/叻仔魚蔥蛋/肉鬆			時蔬			16	13.5	65		445.5
中餐	白飯	三杯烤雞	麵筋小黃瓜	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	38.82	33.8	105		879.48
晚餐	白飯	香菇肉燥	胡麻醬淋青花	時蔬	雞湯		44.7	35	99.5		891.8
1/20 (一)											
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			14.4	12.5	63.5		424.1
中餐	紫米飯	馬鈴薯燉肉	菠菜炒菇	時蔬	結頭菜丸子湯	水果	35.4	26.5	106.5		806.1
晚餐	白飯	烤雞腿	薑絲麵腸	時蔬	十全排骨湯		52.3	41	80		898.2
1/21 (二)											
早餐	什錦米粉湯			時蔬			15.2	13	64.5		435.8
中餐	研習中午訂便當										
晚餐	地瓜飯	花枝排	麻婆豆腐	時蔬	酸菜豬肚湯		39.8	33	96		840.2
1/22 (三)											
早餐	焗烤鮭魚起司吐司			保久乳			23.3	19.6	74.9		569.2
中餐	土魷羹飯		年菜加菜		時蔬	水果	25.6	20	83		614.4
晚餐	白飯	唐揚炸雞	焗烤馬鈴薯	時蔬	肉絲鮮菇湯		42.5	36.6	100.4		901.12
1/23 (四)											
早餐	包子			保久乳			21.7	18	72.5		538.8
中餐	紫米飯	宮保雞丁	五彩西芹	時蔬	昆布排骨湯	水果	38.8	28.5	117		879.7
晚餐	白飯	紅燒肉	菠菜蒸蛋	時蔬	蔬菜清湯		44.2	31	97		843.8
1/24 (五)											
早餐	台式鹹粥			時蔬			14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	白飯	紅燒豬腳	白菜滷	時蔬	海帶芽蛋花湯		32.8	27.5	114.5		836.7
晚餐	糙米飯	糖醋魚	白花炒木耳	時蔬	人蔘雞湯		35.1	27.5	100.5		789.9

營養師：鄭惠靖

### 營養知識一點靈：食物提升免疫力

**影響免疫力：遺傳基因、睡眠、運動、壓力，飲食更是息息相關**

免疫力是指身體抵抗外來細菌、病毒等病原體侵襲，以維護體內環境穩定性的能力。影響免疫力的因素除了遺傳基因，還包括：飲食、睡眠、運動、壓力等，尤其是飲食更是息息相關。一旦免疫力不足，就可能會出現感冒不斷、感覺疲勞、無精打采，甚至容易過敏等症狀，以及可能提早衰老。

#### 【6大關鍵營養食物提升免疫力】

1. 優質蛋白質
2. 攝取各種不同顏色蔬菜水果
3. 吃Omega-3好油
4. 澱粉選全穀雜糧
5. 補充好菌
6. 多吃辛香料類食物

