

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/1/31-115/2/6

1/31 (六)	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐		花生醬厚蛋吐司			鮮奶茶		19	15	66	10	515
中餐	五穀飯	烤香腸	櫛瓜炒肉	時蔬	冬瓜丸子湯	水果	27.26	24.9	100		733.14
晚餐	白飯	糖醋魚片	三色蒸蛋	時蔬	蕃茄雞湯		48.2	37.5	80.5		852.3
2/1 (日)											
早餐		地瓜粥/蔥蛋/肉鬆			時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	炸雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	34.4	29	112.5		848.6
晚餐	海苔飯	京醬肉絲	白菜滷	時蔬	刈菜排骨湯		40.1	32.5	101		856.9
2/2 (一)											
早餐		肉羹麵線			時蔬		13.9	13.5	49.5		375.1
中餐	白飯	梅花滷肉	吻仔魚炒蛋	時蔬	蕃茄黃豆芽湯	水果	40.3	34	104		883.2
晚餐	地瓜飯	香料烤雞腿	小黃瓜拌麵筋	時蔬	冬瓜薏仁湯		33.3	25.5	103		774.7
2/3 (二)											
早餐		香菇高麗菜鹹粥			時蔬		12.5	11	65		409
中餐	白飯	紅燒獅子頭	搖搖馬鈴薯	時蔬	燒仙草	水果	29.4	22.5	127	10	868.1
晚餐	五穀飯	豆腐蒸魚	醬燒茄子	時蔬	蒜頭雞湯		39.8	31	84		774.2
2/4 (三)											
早餐		芋頭包/水煮蛋			保久乳		23	13	72		497
中餐		蕃茄肉醬麵	香酥肉排	時蔬	玉米濃湯	水果	30	28	100		772
晚餐	白飯	三杯雞	金沙豆腐	時蔬	藥燉排骨湯		40.2	30.5	94.5		813.3
2/5 (四)											
早餐		什錦米粉湯			時蔬		12.7	11	66		413.8
中餐	海苔飯	薑汁燒肉	天婦羅	時蔬	味噌蘿蔔湯	水果	36.7	31	119		901.8
晚餐	白飯	糖醋咕咾肉	炒雙花椰菜	時蔬	五行蔬菜湯		29.1	23	117		791.4
2/6 (五)											
早餐		包子			熱豆漿		19.2	14	60	10	482.8
中餐		研習吃便當				水果					0
晚餐		麻油雞飯			結頭菜湯		20.65	14.75	77.5		525.35

★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：6大口訣吃出健康過好年

技巧1、全穀雜糧多選原態

全穀雜糧類建議每餐以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維等「維持原態」的全穀雜糧類，如糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等。

技巧2、年年有餘減少加工

豆魚蛋肉類建議每餐大約1掌心大小及厚度之份量，菜色選擇時，建議以脂肪含量較低的鮮蝦、海參、花枝、牛腱肉、雞肉等，取代蹄膀、東坡肉等，減少亞硝酸鹽加工的臘肉、香腸等，避免不當添加物的攝取及罹患腸癌的風險。

技巧3、蒸煮涼拌搭配堅果

菜色盡量選擇蒸、煮、涼拌等佳餚，另外，每餐可選擇搭配大約1個「大拇指節」（約1茶匙）的堅果種子為開胃菜或飯後點心，如杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒。

技巧4、多添蔬菜補足纖維

每餐蔬菜攝取量以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，

技巧5、當季水果大桔大利

每餐水果攝取量大約1個拳頭大，建議以當季新鮮水果（如柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓），可以促進腸胃蠕動、預防便祕、增加飽足感、增強免疫力等，達到預防疾病、增進健康的效果。

技巧6、多喝開水無糖飲料

口渴時喝白開水最健康，另每日建議喝1.5~2杯原味乳。