

## 臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/2/14-115/2/20

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
2/14 (六)											
早餐	烤花生厚片吐司/荷包蛋				鮮奶茶		15	13.5	60	10	461.5
中餐	海苔飯	炸魚排	蕃茄豆腐	時蔬	蓮藕湯	水果	38.5	32	111.5		888
晚餐	白飯	糖醋肉	翠炒娃娃菜	時蔬	剝皮辣椒雞湯		43.9	32	99		859.6
2/15 (日)											
早餐	廣東粥				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	四季豆炒臘肉	小黃瓜炒肉	時蔬	燒酒雞湯	水果	45.5	38	99		920
晚餐	紫米飯	香料烤雞翅	蕃茄炒蛋	時蔬	藥燉排骨湯		36.1	28.5	95		780.9
2/16 (一)											
早餐	金元寶				酸辣湯		22.6	17.5	63.5		501.9
中餐	至教養院圍爐										0
晚餐	善心人士送年菜										0
2/17 (二)											
早餐	芋頭包/蔥蛋				保久乳		21.7	18	72.5	5	558.8
中餐	白飯	炸雞腿	叻仔魚菠菜	時蔬	波霸鮮奶茶	水果	28.7	23	115	10	821.8
晚餐	糙米飯	塔香烤鴨	青花炒蝦仁	時蔬	泡菜火鍋		37.1	30.5	100		822.9
2/18 (三)											
早餐	菇菇鹹粥				時蔬		12.1	10.5	66.5		408.9
中餐	白飯	紅蘿蔔滷肉	西芹炒魷魚	時蔬	南瓜雞湯	水果	45.6	35.5	106		925.9
晚餐	糙米飯	蔥爆鹹豬肉	香煎櫛瓜	時蔬	菠菜豬肝湯		31.5	26.5	100		764.5
2/19 (四)											
早餐	什錦湯麵				時蔬		16.2	13.5	66		450.3
中餐	小麥飯	照燒雞丁	花開富貴五彩時蔬	時蔬	薑絲魚湯	水果	42.2	35	106.5		909.8
晚餐	白飯	蕃茄燉豬肉	香菇蒸蛋	時蔬	白蘿蔔排骨湯		44.33	30.95	98		847.87
2/20 (五)											
早餐	包子				保久乳		19.6	15.5	72.5		507.9
中餐	地瓜飯	酥炸蝦排	娃娃菜炒鮮菇	時蔬	脆瓜香菇雞湯	水果	38.5	31.5	115		897.5
晚餐	海苔飯	鹹水雞	魚香茄子	時蔬	味噌豆腐湯		42.8	34.5	88.5		835.7

★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：柳丁

柳丁被稱為「療疾佳果」，含有醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素，是鉀含量頗高的水果。

柳丁的維生素C可保護細胞，對抗自由基；果肉所含的膳食纖維，則可以促進消化、改善便秘。另外，所含的果膠能加速食物通過消化道，使脂質、膽固醇更快從糞便排泄出去；含有的檸檬酸，則可以幫助胃液對脂肪物質進行消化，並增進食慾。

柳丁在飯前或空腹時食用，會對胃產生不良影響；一次食用過量的柳丁，也會產生嘔心、嘔吐的症狀。有口乾咽燥、舌紅苔少等現象的人不能吃柳丁，否則容易傷肝氣、發虛熱。

樂活營養師小叮嚀：

1. 柳丁的含鉀量高，腎臟功能差的人應忌食。
2. 柳丁的甜度高，糖尿病的患者不宜吃太多

