

## 臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/3/14-115/3/20

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
3/14 (六)											
早餐	花生厚片吐司/荷包蛋				牛奶		23	23	72		587
中餐	地瓜飯	鹹豬肉炒洋蔥	滷豆輪	時蔬	雞湯	水果	41.2	31	111		887.8
晚餐	白飯	孜然炒肉片	椒鹽杏鮑菇	時蔬	結頭菜大骨湯		37.6	32.5	102.5		852.9
3/15 (日)											
早餐	地瓜粥/叻仔魚蔥蛋/肉鬆、麵筋				時蔬		14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	白飯	紅燒肉	胡麻醬淋青花	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	36.8	29	107.5		838.2
晚餐	糙米飯	咖哩土魷魚塊	西洋芹炒花枝	時蔬	佛跳牆		42.02	35.3	92		853.78
3/16 (一)											
早餐	饅頭		蔥蛋	保久乳			23.1	18	72.5		544.4
中餐	紫米飯	粉蒸肉	開陽白菜	時蔬	酸白菜湯	水果	32.1	24.5	119.5		826.9
晚餐	白飯	孜然烤雞翅	鮮蔬木耳	時蔬	白蘿蔔油腐湯		31.26	24.4	84		680.64
3/17 (二)											
早餐	家常湯麵				時蔬		12.7	11	66		413.8
中餐	白飯	綠咖哩	馬鈴薯 起司蒸蛋	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	36.65	26.3	114.5	10	881.1
晚餐	小麥飯	豆瓣魚	鹹蛋豆腐	時蔬	海帶芽蔬菜湯		33.4	28.5	95.5		772.1
3/18 (三)											
早餐	夜間住宿：鮭魚蛋沙拉吐司 全日型：快樂早餐				保久乳		21.7	18	74		544.8
中餐	蕃茄蛋包飯/雞排			時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	36.6	32.5	113.5		892.9
晚餐	白飯	紅燒牛肉	炸地瓜	時蔬	紫菜蛋花湯		34.1	31	95.5		797.4
3/19 (四)											
早餐	廣東粥				時蔬		12.92	11.3	65		413.38
中餐	海苔飯	鹹水雞	魚香茄子	時蔬	味噌豆腐湯	水果	33.55	27	114.8		836.2
晚餐	白飯	香菇肉燥	南瓜蒸蛋	時蔬	山藥紅棗雞湯		41.18	32	91		816.72
3/20 (五)											
早餐	蒜香麵線				蔬菜貢丸湯		11.8	10.5	46		325.7
中餐	地瓜飯	柳葉魚	蕃茄豆腐	時蔬	紅燒大補湯	水果	36.23	30.5	110.7		862.02
晚餐	水餃				紅燒大補湯		20.8	16.5	61		475.7

營養師：鄭惠靖

### 營養知識一點靈：大蒜的營養

大蒜對健康有非常多的益處，最主要的是因為蒜頭內含一種**大蒜素(Allicin)**的成分，是相當強大的**抗氧化物**。雖然學者至今仍無法完全理解大蒜素的機制，但是它抗氧化、抗菌消炎功效，是無庸置疑的。

然而，大蒜並不是本身就含有大蒜素，新鮮大蒜含有蒜氨酸(Alliin)。而當蒜頭被壓碎或切開之後，一種稱為蒜氨酸酶(Alliinase)的酵素方會釋放出來，兩者交互作用就形成了大蒜素。也因此，整顆蒜頭直接入鍋煮是很NG(意指錯誤)的做法，想要獲得最多的大蒜素，必須要讓蒜頭接觸空氣，在切碎之後，靜置10分鐘以上，讓酵素充分作用，生成更多大蒜素；在這非常時期，應要多吃大蒜來增強抵抗力；但須注意，腸胃道功能弱的服務對象，有可能會脹氣、腹瀉等不適症狀，還是要小心使用才是。