

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 111/4/23-111/4/29

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
4/23 (六)	早餐	蔥油餅煎蛋		保久乳			23	19	72	551
	中餐	五穀飯	泰式拋打豬	芹管炒肉片	時蔬	結頭菜貢丸湯	35.16	28.9	116.8	867.94
	晚餐	白飯	烤腿排	開陽瓠瓜	時蔬	山藥排骨湯	34.7	25	103.5	777.8
4/24 (日)	早餐	雞肉起司三明治		保久乳			21.1	19	57.5	485.4
	中餐	白飯	白蘿蔔滷肉	彩繪大黃瓜	時蔬	金針排骨湯	35.1	28.5	100	796.9
	晚餐	紫米飯	香烤香腸	魚香茄子	時蔬	牛蒡燉雞湯	34.09	28.35	100	791.51
4/25 (一)	早餐	維也納烤麵包		保久乳			16.8	13.8	73.2	484.2
	中餐	白飯	蔥油淋雞	三杯杏鮑菇	時蔬	蕃茄玉米湯	27.54	21.1	115.8	763.06
	晚餐	紫米飯	可樂豬腳	南瓜蒸蛋	時蔬	香菇雞湯	36.4	29.5	97.5	801.1
4/26 (二)	早餐	饅頭/蔥炒蛋		豆漿			19.3	13	60.5	436.2
	中餐	五穀飯	香菇炒肉絲	玉米炒雞丁	時蔬	青蛙下蛋	31.3	24.5	120	825.7
	晚餐	白飯	冬菜蒸魚	紅燒豆腐	時蔬	排骨酥湯	38.6	31	97	821.4
4/27 (三)	早餐	鮪魚鹹粥		時蔬			15	12.5	68	444.5
	中餐	什錦炒麵		滷味小菜	時蔬	鮮筍湯	25.94	25.5	99.7	732.06
	晚餐	白飯	馬鈴薯燉肉	西芹炒魷魚	時蔬	酸菜鴨湯	35.99	27.45	103.2	803.81
4/28 (四)	早餐	客家版條湯		時蔬			12.4	10.5	69	420.1
	中餐	糙米飯	紅糟肉	大白菜炒鮮菇	時蔬	味噌豆腐湯	35.8	32.5	100	835.7
	晚餐	白飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	時蔬	冬瓜蛤仔湯	33.58	28	99.9	785.92
4/29 (五)	早餐	芋頭鹹粥		時蔬			12.6	10.5	71	428.9
	中餐-蔬食餐	紫米飯	日式炸豆腐	泰式素沙拉	時蔬	剝皮辣椒菌菇湯	31.18	26.5	113.4	816.82
	晚餐	維力炸醬拌麵			剝皮辣椒菌菇湯		17.68	14	78.4	510.32

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：飲食紅綠燈



什麼是紅黃綠燈食物？

紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要是以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，因此不必強記，就能達到每天注意選擇較健康的食物。

綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉，和橄欖油、玉米油、花生油、葵花油等。

黃燈食物

含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物，例如鹹蛋、炒飯、炸雞、糖醋排骨、漢堡、披薩、水果罐頭等。

紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物，例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等，但是平日最好還是保持安全距離。

***請大家要記得！紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可吃的原則喔！**