

## 臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/5/2-115/5/8

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
5/2 (六)											
早餐	蔥抓餅			保久乳			23	19	72		551
中餐	白飯	泰式打拋豬	小黃瓜炒魷魚	時蔬	薑絲魚湯	水果	37.02	30.8	99		821.28
晚餐	紫米飯	蔥炒雞	馬鈴薯煎餅	時蔬	白蘿蔔排骨湯		37.9	32	102.5		849.6
5/3 (日)											
早餐	奶酥吐司/荷包蛋			鮮奶茶			21.4	20.4	69.6	10	587.6
中餐	肉醬義大利麵		炸地瓜薯條	時蔬	玉米濃湯	水果	28.1	25	118		809.4
晚餐	白飯	古早味滷肉	香菇炒瓠瓜	時蔬	蕃茄雞湯		43.4	35	100		888.6
5/4 (一)											
早餐	地瓜粥/吻仔魚蛋/肉鬆			時蔬			15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	香菇肉燥	香烤南瓜栗子	時蔬	酸白菜湯	水果	35	27.5	111.5		833.5
晚餐	小麥飯	紅燒獅子頭	木耳炒肉絲	時蔬	蒜頭雞湯		33.8	28	101		791.2
5/5 (二)											
早餐	饅頭		蔥蛋	豆漿			19.79	14.35	60.5		450.31
中餐	白飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	時蔬	地瓜綠豆甜湯	水果	35.7	33	107	10	907.8
晚餐	五穀飯	和風海鮮沙拉	魚香茄子	時蔬	結頭菜湯		26.5	21	104.5		713
5/6 (三)											
早餐	高麗菜鹹粥			時蔬			12.4	10.5	69.5		422.1
中餐	雞肉飯/滷蛋			時蔬	四神湯	水果	34.1	25	110.5		803.4
晚餐	白飯	紅蘿蔔滷肉	小黃瓜炒雞丁	時蔬	五行蔬菜湯		39.1	30	99.5		824.4
5/7 (四)											
早餐	什錦麵			時蔬			13.4	11.5	66		421.1
中餐	紫米飯	脆瓜蒸肉	蘋果沙拉	時蔬	金針大骨湯	水果	32.13	27.5	107.2		804.62
晚餐	白飯	三杯雞	涼拌海根	時蔬	筍片油腐湯		31.47	26.45	100.2		764.73
5/8 (五)											
早餐	山藥雞茸粥			時蔬			14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	地瓜飯	糖醋魚	韭香炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞	水果	37.22	32	113.6		891.28
晚餐	烏醋麵						13	10	70		422

★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：好運旺旺來的鳳梨

鳳梨的臺語諧音為「旺來」，象徵著興旺、吉利的意思，除此之外，您對鳳梨的了解有多少呢？鳳梨營養價值相當高，含有豐富的水分、醣類、維生素A、C、B群、礦物質等，另外還含有豐富的膳食纖維、鳳梨酵素、有機酸類可以幫助消化、消除疲勞喔！鳳梨兩個半圓片，熱量為約60大卡相當於一份水果，所以要適量食用，因為飲食要均衡，千萬不可以偏食喔！建議飯後吃鳳梨，能幫助消化又健康。

選購小偏方：選購鳳梨時以果實外表結實飽滿，果重約1.5公斤，果粒切勿太大，果皮清潔，無裂縫、擦壓傷，果目明顯；有濃郁特殊香味者為佳。