

台中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/5/9-115/5/15

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
5/9 (六)	鮪魚蛋法式三明治		鮮奶茶				19.1	15	66.5		477.4
早餐	鮪魚蛋法式三明治		鮮奶茶				19.1	15	66.5		477.4
中餐	白飯	炸雞丁	咖哩馬鈴薯	時蔬	蒜香芋頭湯	水果	38.8	32	114.5		901.2
晚餐	糙米飯	蜜汁豬肉	蝦米瓠瓜	時蔬	昆布玉米湯		35.86	28.5	101.7		806.74
5/10 (日)											
早餐	芋頭包/荷包蛋		保久乳				23	18	72		542
中餐	紫米飯	塔香雞肉	小黃瓜炒肉	時蔬	大黃瓜貢丸湯	水果	34	28	117		856
晚餐	白飯	鹹酥魚	醬燒茄子	時蔬	白蘿蔔芹末湯		35.14	29.9	101.4		815.26
5/11 (一)											
早餐	鍋燒意麵		時蔬				16.2	13.5	66		450.3
中餐	香米	可樂豬腳	炸地瓜簽	時蔬	味噌魚湯	水果	34.1	32.5	110.5		870.9
晚餐	香米	醬爆雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	竹筍貢丸湯		42.24	34.5	97.7		870.26
5/12 (二)											
早餐	皮蛋瘦肉粥		時蔬				12.92	11.3	65		413.38
中餐	香米	蜜汁烤雞腿	地瓜沙拉	時蔬	紅豆湯	水果	32.9	22.5	119	10	850.1
晚餐	香米	喜相逢	豆鼓豆腐	時蔬	菇菇湯		36.26	33.4	96.5		831.64
5/13 (三)											
早餐	肉燥乾麵/滷蛋		蔬菜貢丸湯				23.8	18	67.5		527.2
中餐	叻仔魚蛋炒飯/炸豬排		時蔬	山藥蛤仔湯	水果		37	37	100.5		883
晚餐	香米	古早味滷肉	絲瓜炒金針	時蔬	豬肝湯		37.3	28.5	101		809.7
5/14 (四)											
早餐	南瓜鹹粥		時蔬				12.19	10.35	69.5		419.91
中餐	香米	手工珍珠丸子	醬燒油豆腐	時蔬	香菇雞湯	水果	44.8	35.5	96.5		884.7
晚餐	香米	青蔥炒肉絲	大白菜豆皮	時蔬	青菜蛋花湯		32.5	27	101.5		779
5/15 (五)											
早餐	蒜香吐司/荷包蛋		保久乳				23	20.5	72		564.5
中餐	研習中午吃便當										0
晚餐	水餃		紫菜蛋花湯				16.6	13.5	61		431.9

★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：香蕉

香甜好吃的香蕉，常讓人以為熱量很高，但一根香蕉不到半碗飯的熱量喔！香蕉含有豐富的維生素和礦物質，可以養顏美容、消除疲勞，預防癌症、高血壓、糖尿病等，還有香蕉的果膠質可以幫助腸道蠕動，讓你排便順暢，輕鬆拋開便秘的煩惱喔！但香蕉也含有豐富的醣類，一根約190克的香蕉相當於兩份水果，所以要適量食用，因為飲食要均衡，千萬不可以偏食喔！建議飯後吃香蕉，能幫助消化又健康。多吃水果，健康好處多！建議每日攝取兩份水果。