

臺中市私立惠明盲童育幼院114/6/7-114/6/13

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/7 (六)											
早餐	南瓜蛋沙拉三明治				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	五穀飯	炸豬排	紅咖哩蔬菜	時蔬	白蘿蔔湯	水果	33.3	27.5	119		856.7
晚餐	白飯	照燒雞丁	櫛瓜煎餅	時蔬	蕃茄蔬菜湯		36.7	31	101.5		831.8
6/8 (日)											
早餐	水餃				蔬菜貢丸湯		15.2	12.5	61		417.3
中餐	白飯	紅燒肉	青花菜炒魷魚	時蔬	酸菜豬肚湯	水果	40.42	31.8	106		871.88
晚餐	糙米飯	蔥燒魚	苦瓜鹹蛋	時蔬	脆瓜雞湯		36.3	30	99.5		813.2
6/9 (一)											
早餐	高麗菜鹹粥				時蔬		12.29	10.85	65		406.81
中餐	白飯	紅糟肉	洋蔥炒蛋	時蔬	牛蒡雞湯	水果	40.29	28.85	105		840.81
晚餐	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜薑絲湯		32.78	26	114.9		824.72
6/10 (二)											
早餐	什錦米粉湯				時蔬		12.49	10.85	66		411.61
中餐	紫米飯	糖醋排骨	涼拌皮蛋豆腐	時蔬	芋頭西米露	水果	38.92	29.3	101.1	10	863.78
晚餐	白飯	泰式涼拌海鮮	肉醬茄子	時蔬	香菇雞湯		29.94	22.6	102.8		734.16
6/11(三)											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		12.19	10.85	64.5		404.41
中餐	涼麵		炸雞腿	時蔬	味噌豆腐湯	水果	31.7	32.5	66		683.3
晚餐	白飯	豆腐乳燒雞	枸杞絲瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯		33.3	29	86.5		740.2
6/12 (四)											
早餐	饅頭/蔥蛋				豆漿		19.3	14	60.5		445.2
中餐	五穀飯	芋香肉絲	小黃瓜拌素雞	時蔬	大黃瓜湯	水果	44.6	36.1	104.9		922.9
晚餐	白飯	鹹水雞	麻婆豆腐	時蔬	水晶餃湯		41.05	32.5	99.75		855.7
6/13 (五)											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		13.2	11.5	65		416.3
中餐	紫米飯	豆酥魚	八寶肉醬	時蔬	玉米濃湯	水果	43.07	35.5	108.9		927.18
晚餐	沙茶肉羹飯						18.9	13.5	77.5		507.1

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：西瓜的營養

西瓜為冷涼的陰性水果，能去除身體的燥熱且解渴，適合用來預防中暑。西瓜中的鉀利尿作用強，能促進水分代謝，改善排尿及水腫，對腎炎很有幫助。另外，西瓜的維生素有助於維持頭髮秀美、肌膚健康。

西瓜利尿作用強，但晚餐後或睡前則建議少吃，以免夜裡頻尿。西瓜抹鹽或沾甘草粉，可增加鈉與鉀平衡，但不要矯枉過正，以免引起血壓升高或水分滯留。

西瓜不宜與蜂蜜同食，原因在於西瓜富含維他命C，遇上蜂蜜所含的銅等礦物質，會加速維生素C的氧化作用，因而使身體失去對原有營養成分的利用。

在選購時，應選擇色澤佳、紋路粗而明顯，摸起來感覺稍微粗糙，輕敲時聲音顯得清脆的。