

臺中市私立惠明盲童育幼院113/6/8-113/6/14

6/8 (六)	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	包子				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	五穀飯	古早味滷肉	大白菜炒香菇	時蔬	餛飩湯	水果	38.1	29.5	112		865.9
晚餐	白飯	照燒雞丁	菜脯炒蛋	時蔬	蕃茄蔬菜湯		38.2	32.5	98.5		839.3
6/9 (日)											
早餐	雜菜麵				時蔬		23	19	72		551
中餐	白飯	烤雞	瓠瓜煎餅	時蔬	酸菜豬肚湯	水果	34.8	26.5	115		837.7
晚餐	糙米飯	酥炸里肌肉排	三杯麵腸	時蔬	脆瓜雞湯		44.8	36.5	96.5		893.7
6/10 (一)											
早餐	高麗菜鹹粥				時蔬		12.7	11	66		413.8
中餐	白飯	蒜泥白肉	蕃茄炒蛋	時蔬	牛蒡雞湯	水果	39.8	28.5	105		835.7
晚餐	糙米飯	蒜香蝦	紅燒豆腐	時蔬	冬瓜薑絲湯		33.4	26.5	114.5		830.1
6/11 (二)											
早餐	什錦米粉湯				時蔬		11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	紫米飯	糖醋排骨	★馬鈴薯起司蛋	時蔬	紅豆粉圓甜湯	水果	37.3	26.8	99.2	10	827.2
晚餐	白飯	泰式涼拌海鮮	肉醬茄子	時蔬	香菇雞湯		31.2	23.5	109.5		774.3
6/12(三)											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		9.63	10.45	49.5		330.57
中餐	肉絲炒麵		滷味小菜	時蔬	關東煮湯	水果	29.1	27.45	102.9		774.85
晚餐	白飯	豆腐乳燒雞	枸杞絲瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯		31.9	28	86.5		725.6
6/13 (四)											
早餐	饅頭/蔥蛋				豆漿		19.3	14	60.5		445.2
中餐	五穀飯	黑胡椒大排	焗烤南瓜	時蔬	大黃瓜湯	水果	33.8	27.6	113.9		839.2
晚餐	白飯	鹹水雞	麻婆豆腐	時蔬	水晶餃湯		39.45	30	98.75		822.8
6/14 (五)											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		13.06	11.4	65		414.84
中餐	紫米飯	豆酥魚	八寶肉醬	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	38.97	33	104.4		870.28
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。