

臺中市私立惠明盲童育幼院111/6/18-111/6/24

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/18 (六)											
早餐	馬鈴薯沙拉三明治				保久乳		19.6	15.5	72.5		507.9
中餐	白飯	蔥爆肉片	絲瓜炒蛋	時蔬	排骨蔬菜湯	水果	38	31	116		895
晚餐	五穀飯	茄汁雞丁	皮蛋豆腐	時蔬	酸菜豬肚湯		43.2	32.5	95.5		847.3
6/19 (日)											
早餐	芋頭米粉湯				時蔬		11.2	11	55.5		365.8
中餐	紫米飯	蘋果咖哩雞	鹹蛋苦瓜	時蔬	菇菇豆腐湯	水果	34.7	28.5	119.3		872.3
晚餐	白飯	泡菜炒豬肉	吻仔魚莧菜	時蔬	昆布黃豆芽湯		33.1	27.5	101		783.9
6/20 (一)											
早餐	鮭魚鹹粥				時蔬		14.6	12.5	65		430.9
中餐	白飯	酥炸鯛魚佐 蜂蜜芥末醬	西班牙烘蛋	時蔬	南瓜濃湯	水果	40.8	33.5	113.5		918.7
晚餐	糙米飯	味噌烤雞翅	涼拌三絲	時蔬	四神排骨湯		32.48	25	98.4		748.52
6/21 (二)											
早餐	饅頭/蔥蛋				保久乳		21.1	15.5	73		515.9
中餐	五穀飯	回鍋肉	蝦醬空心菜	時蔬	綠豆湯	水果	33.3	25	114		814.2
晚餐	白飯	紅燒牛肉	桂竹筍炒肉絲	時蔬	白蘿蔔黑輪湯		35.2	29	101		805.8
6/22 (三)											
早餐	南瓜粥				時蔬		12.1	16.5	67.5		466.9
中餐	中華涼麵		唐揚炸雞	時蔬	味噌豆腐湯	水果	30.9	29.5	96.5		775.1
晚餐	糙米飯	冬菜蒸肉餅	涼拌泰式冬粉	時蔬	海結排骨湯		33.51	26.15	102		777.39
6/23 (四)											
早餐	蕃茄蔬菜雞肉麵				時蔬		14	11.5	70		439.5
中餐	紫米飯	玫瑰油雞	三杯麵腸	時蔬	山藥大骨湯	水果	38.58	30	117.9		895.92
晚餐	白飯	紅燒滷肉	蒜爆長豆	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯		36.9	27	100.5		792.6
6/24 (五)											
早餐	高麗菜鹹粥				時蔬		11.65	10.25	66		402.85
中餐	降脂輕食捐便當				冬瓜丸子湯	水果					0
晚餐	肉絲蛋炒飯				冬瓜丸子湯		18.3	13	78		502.2

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：蘋果的營養成份

蘋果含有豐富的果膠和多酚類，果膠是一種可溶性食物纖維，可促進膽固醇代謝，降低血液膽固醇濃度，預防心血管疾病，多酚類具有抗氧化的功能，能預防癌症，維護身體健康。另外蘋果所含的鉀能平衡身體的酸鹼值，維持正常的神經傳導，也有助於擴張血管、預防高血壓。一顆小蘋果約130克熱量約為60大卡相當於一份水果，一天一顆蘋果醫生遠離我！