

**臺中市私立惠明盲童育幼院111/6/25-111/7/1**

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/25 (六)	早餐	蔥油餅煎蛋		保久乳			23	18	72		542
	中餐	白飯	紅燒獅子頭	小黃瓜炒花枝	時蔬	牛蒡蛤仔排骨湯	33.12	27.3	117.5		848.18
	晚餐	五穀飯	照燒雞丁	菜脯蛋	時蔬	海帶芽豆腐湯	37.8	31.5	96.5		820.7
6/26 (日)	早餐	熱狗吐司		鮮奶茶			19	15	66		475
	中餐	白飯	洋蔥炒豬肉	螞蟻上樹	時蔬	泡菜肉片湯	36.2	30	114		870.8
	晚餐	糙米飯	清蒸魚	魚香茄子	時蔬	剝皮辣椒雞湯	31.86	24.4	99		743.04
6/27 (一)	早餐	鯖魚米粉湯		時蔬			13.4	11.5	66		421.1
	中餐	紫米飯	三杯雞	海鮮蔬菜煎餅	時蔬	玉米濃湯	33.9	28	119		863.6
	晚餐	白飯	糖醋咕咾肉	白菜滷	時蔬	味噌魚湯	37.9	31	100.5		832.6
6/28 (二)	早餐	皮蛋瘦肉粥		時蔬			12.36	10.9	65		407.54
	中餐	白飯	南瓜燉肉	枸杞絲瓜	時蔬	仙草蜜	35.7	25.5	104.5	10	830.3
	晚餐	糙米飯	蔥燒魚	鮮香菇蒸蛋	時蔬	冬瓜蛤蠣湯	28.9	22	97.5		703.6
6/29 (三)	早餐	香蔥乾拌麵		貢丸蔬菜湯			19	21	62.5		515
	中餐	雞絲飯		涼拌皮蛋豆腐	時蔬	手工肉羹湯	33.26	26.9	99.5		773.14
	晚餐	白飯	脆瓜蒸肉	韓式雜菜粉絲	時蔬	白蘿蔔清湯	32.5	25.5	98		751.5
6/30 (四)	早餐	饅頭		蔥蛋	豆漿		17.9	12	60.5		421.6
	中餐蔬食餐	地瓜飯	宮保豆腐	蘋果沙拉	時蔬	大黃瓜香菇丸湯	31.2	27.5	122		860.3
	晚餐	白飯	味噌烤雞腿	田園四色	時蔬	豬肝湯	32.24	24.1	96		729.86
7/1 (五)	早餐	海鮮麵		時蔬			12.6	11	65.5		411.4
	中餐	南瓜炒米粉/★涼拌香辣豆皮		時蔬	酸菜豬肚湯	水果	37.36	33.9	98		846.54
	晚餐	水餃		酸菜豬肚湯			18.7	15	61		453.8

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖

**營養知識一點靈：大黃瓜的營養成分**

黃瓜又稱為胡瓜或刺瓜，產季四季皆有，現在就跟各位讀者談談大黃瓜的營養價值。大黃瓜主要的營養成分有維生素A、B群、維生素C、醣類、膳食纖維、鈣、鉀、磷等。就中醫的觀點而言，黃瓜具有清熱消渴與利尿的作用，那麼根據營養師的觀點，大黃瓜有哪些食療好處呢？

先來介紹膳食纖維的好處，大黃瓜的纖維質可以加速腸道毒素的排除，而且可以降低血中膽固醇與三酸甘油脂的含量，並可以促進身體的新陳代謝，發揮預防心血管疾病的功效。

值得特別一提的是，大黃瓜還有幫助減肥的好處喔！因為大黃瓜含有一種叫做「丙醇二酸」的物質，可以抑制體內的醣類物質轉變為脂肪，進而減少體脂肪的形成，而達到瘦身減肥的好效果

\*本菜單屬於均衡飲食菜單；如特殊的生理狀況(糖尿病、心血管疾病等…)，請依營養師給予的衛教單張及個別化營養評估單做好飲食份數之控制。