

臺中市私立惠明盲童育幼院114/6/28-7/4菜單

6/28（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	鮮蔬蛋吐司				保久乳		23.2	19	73		555.8
中餐	五穀飯	味噌豬肉	魚香茄子	時蔬	苦瓜雞湯	水果	44.76	36.9	100.5		913.14
晚餐	白飯	鹹酥雞	咖哩馬鈴薯	時蔬	餛飩湯		37.2	30.5	103		835.3
6/29（日）											
早餐	南瓜鹹粥				時蔬		12.4	11	64.5		406.6
中餐	白飯	烤雞翅	大白菜燴麵筋	時蔬	味噌魚湯	水果	31.4	23	114.5		790.6
晚餐	紫米飯	蜜汁烤肉	鹹蛋苦瓜	時蔬	冬瓜排骨湯		37.5	28.5	102		814.5
6/30（一）											
早餐	肉羹麵線				時蔬		14	15	50		391
中餐	五穀飯	梅子燒雞	韭菜花炒蛋	時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	37.9	32.5	112		892.1
晚餐	白飯	京醬肉絲	涼拌木耳	時蔬	南瓜排骨湯		35.66	28.9	106.5		828.74
7/1（二）											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		13.62	10.8	75.5		453.68
中餐	白飯	台式滷肉	塔香海茸	時蔬	珍珠紅豆豆花	水果	37.2	27.5	106.5	10	862.3
晚餐	紫米飯	喜相逢	家常豆腐	時蔬	山藥玉米湯		40.36	33	100.7		861.24
7/2（三）											
早餐	饅頭/蔥蛋				保久乳		23.1	18	72.5		544.4
中餐	西班牙雞肉飯/小雞塊、薯條			時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	31.12	29.5	114.4		847.58
晚餐	白飯	地瓜蒸肉	丁香炒豆干	時蔬	刺瓜蛤仔湯		38.65	31.75	100		840.35
7/3（四）											
早餐	家常麵				時蔬		11.65	10.25	66		402.85
中餐	糙米飯	泰式涼拌豬肉	螞蟻上樹	時蔬	五行蔬菜湯	水果	31.31	26.45	114.5		821.29
晚餐	白飯	蒜蓉雞	叻仔魚炒蛋	時蔬	海帶芽味噌湯		36.9	27.5	95.5		777.1
7/4（五）											
早餐	芹香雞肉香菇粥				時蔬		14.46	12.4	65		429.44
中餐	五穀飯	馬來西亞 叻沙魚	老皮嫩肉	時蔬	筍片排骨湯	水果	42.9	36	113		947.6
晚餐	麻醬麵				筍片排骨湯		14.8	12	62.5		417.2

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：竹筍營養成分

一年四季皆可品嘗的竹筍，主要盛產季節以3至10月為多，包括箭筍、桂竹筍、麻竹筍與綠竹筍（含烏腳綠竹筍）等，另有冬筍（即孟宗筍）則主要盛產於12月至翌年2月之間，但四季也都能採收得到。

除了冬筍屬於高纖且熱量相對較高（每100克41大卡），其他竹筍多為中纖，每100克的膳食纖維含量介於1.7至2克之間，而熱量則在20至25大卡左右，含有維生素B1、B2、B6、菸鹼酸及少量的維生素E與鈣、鎂等微量元素，竹筍可謂夏季最佳減肥的食材來源，也可幫助患有三高問題的病人穩定血糖、降低血壓與血脂。

*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。

