

臺中市私立惠明盲童育幼院113/7/6-113/7/12菜單

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
7/6 (六)											
早餐	里肌肉排三明治			鮮奶茶			19.1	15	66.5	7	505.4
中餐	紫米飯	紅燒獅子頭	玉米筍炒青花	時蔬	黃豆芽昆布湯	水果	33.9	27.5	120		863.1
晚餐	白飯	紅燒軟骨	玉米蒸蛋	時蔬	蔬菜清湯		36.24	23.5	100.7		759.26
7/7 (日)											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.8	12	64.5		421.2
中餐	白飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	40.36	29.9	109		866.54
晚餐	糙米飯	糖醋魚丁	小黃瓜炒魷魚	時蔬	海帶芽豆腐湯		37.32	30.8	99		822.48
7/8 (一)											
早餐	瓠瓜麵			時蔬			12.42	10.8	66		410.88
中餐	白飯	酥炸雞排	蕃茄炒蛋	時蔬	關東煮湯	水果	37.4	35	97.5		854.6
晚餐	紫米飯	豆輪滷肉	玉米筍炒培根	時蔬	絲瓜冬粉湯		37.9	28.75	101		814.35
7/10 (二)											
早餐	饅頭夾蛋			保久乳			23	19	72		551
中餐	五穀飯	蔥爆梅花肉	白菜滷	時蔬	紅棗銀耳甜湯	水果	35.7	28	100	10	834.8
晚餐	白飯	清蒸魚	三杯麵腸	時蔬	三絲豆腐湯		44	33.5	96		861.5
7/11 (三)											
早餐	蚵仔鹹粥			時蔬			19.5	22	65		536
中餐	客家炒粿條		雞捲/涼拌小黃瓜	時蔬	排骨酥湯	水果	29.4	24	110		773.6
晚餐	白飯	香菇肉燥	菜脯炒蛋	時蔬	鮮菇湯		39.3	31.5	97		828.7
7/12 (四)											
早餐	日式湯麵			時蔬			12.8	11	66.5		416.2
中餐	五穀飯	梅乾菜滷肉	水滷豆干	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	37.95	32	116.3		905
晚餐	白飯	照燒雞丁	塔香海茸	時蔬	酸菜豬肚湯		40.5	33	99.5		857
7/13 (五)											
早餐	包子			米豆漿			18.8	13	67.5		462.2
中餐	地瓜飯	紅燒魚	絲瓜炒菇	時蔬	香菇雞湯	水果	35	29	100		801
晚餐	肉絲蛋炒飯			香菇雞湯			24.5	17.5	77.5		565.5

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，所以也要適量食用喔！因為飲食要均衡，千萬不可以偏食喔！

***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。**