

台中市私立惠明盲童育幼院114/7/12-114/7/18

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
7/12 (六)											
早餐	地瓜粥/吻仔魚蔥蛋/麵筋、肉鬆				時蔬		15.8	13.5	64		440.7
中餐	紫米飯	手工肉丸子	蝦米瓠瓜	時蔬	白蘿蔔湯	水果	35.9	30	100.5		815.6
晚餐	白飯	蜜汁烤雞	涼拌什錦	時蔬	金針菇肉絲湯		37.7	27.5	99.5		796.3
7/13 (日)											
早餐	香煎火腿蛋吐司				鮮奶		23.1	19	72.5		553.4
中餐	五穀飯	可樂豬腳	桂竹筍炒肉絲	時蔬	山藥排骨湯	水果	31.7	27	112		817.8
晚餐	白飯	酥炸魚 佐芥末沙拉	涼拌蔬果沙拉	時蔬	冬瓜蛤仔湯		41.44	32.1	101.5		860.66
7/14 (一)											
早餐	南瓜鹹粥				時蔬		12.3	11	64		404.2
中餐	糙米飯	紅蘿蔔滷肉	枸杞絲瓜	時蔬	苦瓜鳳梨雞湯	水果	36.8	28	103		811.2
晚餐	白飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	時蔬	蓮藕大骨湯		35.1	30	103		822.4
7/15 (二)											
早餐	饅頭		蔥蛋	桂格麥片牛奶			17.1	12.4	71.6		466.4
中餐	白飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	時蔬	瓠瓜排骨湯	水果	41.58	34.3	110.8		918.22
晚餐	紫米飯	涼拌海鮮	魚香茄子	時蔬	南瓜濃湯		29.15	23	111.3		768.6
7/16 (三)											
早餐	鯖魚麵				時蔬		14.7	18.5	65.5		487.3
中餐	手打豬肉漢堡/章魚燒			時蔬	波霸鮮奶茶	水果	42.6	36.1	98.9	10	930.9
晚餐	糙米飯	宮保雞丁	黃金雲耳	時蔬	筍絲木耳湯		35.1	27.5	100.5		789.9
7/17 (四)											
早餐	乾拌麵				蔬菜湯		18.9	15	62		458.6
中餐	紫米飯	粉蒸肉	雞丁炒玉米	時蔬	剝皮辣椒排骨湯	水果	36	30	98.5		808
晚餐	白飯	鹽水雞	蕃茄豆腐	時蔬	大黃瓜黑輪湯		40.34	29.5	98.7		821.66
7/18 (五)											
早餐	竹筍鹹粥				時蔬		12.67	11	65.85		413.08
中餐	白飯	清蒸魚	肉燥蒸蛋	時蔬	泡菜鍋	水果	36.3	25.5	111		818.7
晚餐	水餃				泡菜鍋		19.6	15.5	62		465.9

★私立惠明盲童育幼院所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣

營養師：鄭惠靖

營養知識一點靈：西瓜的營養

炎熱的夏天，吃一盤香甜又多汁的西瓜，能夠消暑解渴，真是一大享受。除此之外，您對西瓜的了解有多少呢？西瓜果肉含有豐富的水份、維生素A、B1、B2、C，可以預防夜盲症，也可增加皮膚光澤而且熱量低，紅西瓜250克（約10小片）熱量約為60大卡相當於一份水果，另外瓜類本身性質寒涼，吃過量容易引起腹瀉、腹痛等腸胃問題，所以要適量食用喔！