

臺中市私立惠明盲童育幼院 115/8/15-115/8/21菜單

8/15（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	馬鈴薯蛋沙拉三明治				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	香米	豬排	醬燒豆包	時蔬	海帶芽湯	水果	42.2	37	103		913.8
晚餐	香米	醬爆雞丁	香菇蒸蛋	時蔬	泡菜肉片湯		41.3	31	96.5		830.2
8/16（日）											
早餐	地瓜粥/醬油蛋			時蔬			15.8	12.5	64		431.7
中餐	香米	香菇肉燥	香菇炒大白	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	35.8	29.5	115.5		870.7
晚餐	水餃			時蔬	酸辣湯		22.2	17.5	84.5		584.3
8/17（一）											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.8	12	64.5		421.2
中餐	香米	紅燒肉	韓式辣拌 豆芽菜	時蔬	味噌魚湯	水果	37.8	30.5	99.5		823.7
晚餐	香米	味噌烤雞腿	開陽瓠瓜	時蔬	冬瓜丸子湯		33.9	25.5	101.5		771.1
8/18（二）											
早餐	麵包/荷包蛋			保久乳			3	23	72		507
中餐	香米	手工肉丸子	涼拌小黃瓜 素雞	時蔬	綠豆湯	水果	46.7	34.5	95.5	10	919.3
晚餐	香米	紅燒魚	鮮菇燴豆腐	時蔬	黃豆芽昆布湯		35.6	31.5	80.5		747.9
8/19（三）											
早餐	芋頭米粉湯			時蔬			12	17	61.5		447
中餐	上海炒飯		杏仁蝦棗	時蔬	鮮筍排骨湯	水果	30.9	27.5	112		819.1
晚餐	香米	糖醋魚丁	韭菜炒蛋	時蔬	酸菜鴨湯		41.1	35	95.5		861.4
8/20（四）											
早餐	饅頭+蔥蛋			豆漿			20.7	15	60.5		459.8
中餐	香米	三杯雞	田園四色	時蔬	紅棗蘿蔔湯	水果	31.04	26.6	97		751.56
晚餐	香米	筍乾豬腳	塔香海茸	時蔬	大黃瓜玉米湯		29.9	26.5	102.7		768.9
8/21（五）											
早餐	海鮮麵			時蔬			14.2	12	66.5		430.8
中餐	白飯	咖哩魚	三色蛋	時蔬	紫菜豆腐湯		41.3	31	112		892.2
晚餐	肉羹飯						18.9	12	77.5		493.6

★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：絲瓜

絲瓜富含醣類、纖維、葉酸與水分，特別是葉酸含量幾乎可達每日建議攝取量的1/3，對人體紅血球的製造、氨基酸的合成都有極大幫助，烹煮過後的絲瓜變軟且具甜味，無論老人小孩都會喜歡。

中醫認為絲瓜性涼味甘，有去濕熱、消腫漲、化痰的功效，且因可溶性纖維多會吸附水分，而被認為有促進皮膚保濕滋潤的功能。

絲瓜購買後若不立刻烹調，放入冷藏前宜用報紙或牛皮紙包覆再放入冰箱，可避免絲瓜水分蒸發以至乾扁。