

臺中市私立惠明盲童育幼院115/8/22-115/8/28菜單

8/22 (六)	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	魚片粥				時蔬		13.9	13.5	49.5		375.1
中餐	紫米飯	蔥炒雞肉	鹹蛋炒苦瓜	時蔬	香菇雞湯	水果	37.8	32.5	99.5		841.7
晚餐	白飯	蒼蠅頭	絲瓜冬粉	時蔬	馬鈴薯蕃茄排骨湯		31.04	25.5	106.1		777.86
8/23 (日)											
早餐	雞絲麵				時蔬		17.5	16	50		414
中餐	白飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	33	30	100		802
晚餐	糙米飯	筍乾燜肉	瓠瓜煎餅	時蔬	金針排骨湯		38.3	32	94.5		819.2
8/24 (一)											
早餐	肉羹麵線			時蔬			15.3	14.5	49.5		389.7
中餐	五穀飯	香菇燒雞	鳳梨炒木耳	時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	31.9	27	121		854.6
晚餐	白飯	紅燒牛肉	玉米蒸蛋	時蔬	鮮菇肉絲湯		35.2	24.5	98.5		755.3
8/25 (二)											
早餐	香菇瘦肉粥			時蔬			13.9	12	65		423.6
中餐	白飯	法式芥末燉雞	入白米炒麵筋	時蔬	檸檬愛玉	水果	32.9	26	118		837.6
晚餐	糙米飯	清蒸鱸魚	三杯麵腸	時蔬	蔬菜湯		39.4	33	82		782.6
8/26 (三)											
早餐	擔仔湯麵			時蔬			16.1	18.5	65.5		492.9
中餐	水餃/客家小炒			時蔬	關東煮湯		30.04	28.35	96.75		762.31
晚餐	白飯	宮保雞丁	油燜筍	時蔬	芋頭排骨湯		35.66	28.9	106.5		828.74
8/27 (四)											
早餐	饅頭		京醬肉絲	保久乳			21.7	18	72.5		538.8
中餐	靈修會吃便當										0
晚餐	白飯	鹹水雞	麻婆豆腐	時蔬	水晶餃湯		43.2	33.5	95.5		856.3
8/28 (五)											
早餐	鯖魚麵			時蔬			16.2	13.5	66		450.3
中餐	紫米飯	涼拌豆包	醬燒三蔬	時蔬	剝皮辣椒白蘿蔔湯	水果	37.9	31	116		894.6
晚餐	肉燥飯/滷蛋			剝皮辣椒白蘿蔔湯			24.5	19	62		517

★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：愛吃糖 當心脂肪肝

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。

原則：少鹽、少糖、少油脂

平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、油酥類點心及高油脂零食等脂肪含量高的食物。日常也應少吃內臟、魚卵等膽固醇含量高的食物。

烹調時，應儘量減少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸，可減少油脂的用量。

降低脂肪吃得健康

可見的脂肪：就是用肉眼可以看到的脂肪部分，如肉類中的肥肉、豬皮、魚皮等；脂肪類中的牛油、豬油、沙拉油、麻油等。

不可見的脂肪：為肉眼看不到的脂肪部分，如甜甜圈、蛋糕、麵包、冰淇淋、肉鬆、火腿、油豆腐、百頁豆腐、薯條、月餅、燒餅等。

愛吃糖會傷肝

特別是果糖，果糖來自於玉米糖漿，80%要靠肝臟分解。太多了會轉化成脂肪，而造成脂肪肝，新陳代謝會下降。

另外，也應注意人體每天攝取的總碳水化合物中，來自精緻糖的數量不能超過10%。