

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/8/29-115/9/4

|         |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
|---------|-----------------|--------|--------|----|---------|----|-------|-------|-------|----|--------|
| 8/29（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          |        |        |    | 保久乳     |    | 21.1  | 18    | 68    |    | 518.4  |
| 中餐      | 白飯              | 蕃茄燉牛肉  | 金針菇煎蛋  | 時蔬 | 海帶芽豆腐湯  | 水果 | 38.5  | 33    | 111.5 |    | 897    |
| 晚餐      | 紫米飯             | 紅燒雞腿丁  | 枸杞絲瓜   | 時蔬 | 山藥排骨湯   |    | 42.1  | 34.5  | 98    |    | 870.9  |
| 8/30（日） |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 地瓜粥/叻仔魚蔥蛋/肉鬆、醬瓜 |        |        |    | 時蔬      |    | 15.9  | 13.5  | 64.5  |    | 443.1  |
| 中餐      | 五穀飯             | 東坡肉    | 小黃瓜炒培根 | 時蔬 | 竹筍排骨湯   | 水果 | 38.78 | 31.5  | 116.4 |    | 904.22 |
| 晚餐      | 肉粽              |        |        | 時蔬 | 剝皮辣椒雞湯  |    | 23.16 | 20    | 65.8  |    | 535.84 |
| 8/31（一） |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 饅頭/蔥蛋           |        |        |    | 保久乳     |    | 21.7  | 18    | 72.5  |    | 538.8  |
| 中餐      | 白飯              | 炸豬排    | 咖哩馬鈴薯  | 時蔬 | 紫菜蛋花湯   | 水果 | 34.1  | 29    | 110.5 |    | 839.4  |
| 晚餐      | 糙米飯             | 三杯雞    | 玉米炒培根  | 時蔬 | 泡菜鍋     |    | 33.14 | 27    | 108.7 |    | 810.36 |
| 9/1（二）  |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 山藥雞茸粥           |        |        |    | 時蔬      |    | 13.1  | 11    | 69.5  |    | 429.4  |
| 中餐      | 香鬆飯             | 芋頭蔥爆肉絲 | 絲瓜豆腐   | 時蔬 | 綠豆薏仁湯   | 水果 | 33.3  | 26    | 119   | 10 | 883.2  |
| 晚餐      | 五穀飯             | 茄汁燒魚   | 三色蒸蛋   | 時蔬 | 大黃瓜湯    |    | 32.5  | 24.5  | 100   |    | 750.5  |
| 9/2（三）  |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 什錦麵             |        |        |    | 時蔬      |    | 14.8  | 18.5  | 66    |    | 489.7  |
| 中餐      | 海鮮肉羹飯湯          |        | 炸雞排    |    | 時蔬      | 水果 | 34.2  | 32.5  | 95.5  |    | 811.3  |
| 晚餐      | 白飯              | 馬鈴薯燉肉  | 塔香海根   | 時蔬 | 味噌魚湯    |    | 36    | 27.5  | 102.5 |    | 801.5  |
| 9/3（四）  |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 瓠瓜鹹粥            |        |        |    | 時蔬      |    | 12.7  | 11    | 66    |    | 413.8  |
| 中餐      | 糙米飯             | 紅燒豬腳   | 涼拌木耳   | 時蔬 | 紅棗雞湯    | 水果 | 35.15 | 30.5  | 116.3 |    | 880.1  |
| 晚餐      | 白飯              | 五味嫩炒雞丁 | 南瓜蒸蛋   | 時蔬 | 鳳梨苦瓜排骨湯 |    | 39.94 | 30    | 98.7  |    | 824.56 |
| 9/4（五）  |                 |        |        |    |         |    |       |       |       |    |        |
| 早餐      | 肉燥堅果乾拌麵         |        |        |    | 蔬菜貢丸湯   |    | 17.95 | 14.5  | 60.75 |    | 445.3  |
| 中餐      | 地瓜飯             | 炸蝦排    | 醬燒豆腐   | 時蔬 | 冬瓜海帶湯   | 水果 | 39.3  | 33.25 | 104.3 |    | 873.45 |
| 晚餐      | 古早味米糕           |        |        |    | 冬瓜海帶湯   |    | 17.35 | 14    | 76.75 |    | 502.4  |

★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：誤會了！豆漿、香菇痛風止步？這些才是殺手

「痛風」又稱富貴病，來去如風，腳趾劇痛、關節紅腫，疼痛起來真要命！很多人以為痛風是吃了太多高普林食物造成的，有痛風的人，大概都視黃豆製品如豆漿與香菇為地雷食物，避之唯恐不及，痛風患者這一些食物真的都不能碰嗎？

導致痛風的原因主要與遺傳因素和日常飲食有關，尤其每餐大魚大肉，無肉不歡及常常應酬喝酒，以及常吃火鍋者、體胖者、缺少運動者、高血壓病患、更年期女性，都是造成痛風的高危險族群。

如果攝取高普林食物及過多的蛋白質時，會使體內普林的量增加，普林會經由代謝形成尿酸，血中尿酸會隨之升高，當尿酸超過正常值時，會形成尿酸鈉結晶，沉積在器官中，最常見的是腎臟和關節，於是患者便會感到關節疼痛，醫學上稱為「高尿酸血症」，若有症狀出現才能稱為「痛風」，可見痛風是與飲食息息相關的疾病。

