

## 臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 114/8/30-114/9/5

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
8/30 (六)											
早餐	馬鈴薯蛋沙拉				保久乳		21.1	18	68		518.4
中餐	白飯	紅燒獅子頭	枸杞絲瓜	時蔬	大黃瓜湯	水果	33.9	27.5	120		863.1
晚餐	紫米飯	紅燒雞腿丁	金針菇煎蛋	時蔬	山藥排骨湯		42.1	34.5	98		870.9
8/31 (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	糖醋咕咾肉	小黃瓜炒肉	時蔬	竹筍排骨湯	水果	41.2	33.5	114.5		924.3
晚餐	水餃			時蔬	酸辣湯		27.1	21	84		633.4
9/1 (一)											
早餐	饅頭/蔥蛋				鮮奶		21.7	18	72.5		538.8
中餐	地瓜飯	豆輪滷肉	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜蛤仔湯	水果	37.94	28.6	121		893.16
晚餐	白飯	三杯雞	玉米炒絞肉	時蔬	泡菜鍋		36.39	29.35	108.5		843.71
9/2 (二)											
早餐	山藥雞茸粥				時蔬		13.1	11	69.5		429.4
中餐	白飯	香料烤雞腿	醬燒豆腐	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	36.8	26	110	10	861.2
晚餐	五穀飯	茄汁燒魚	三色蒸蛋	時蔬	絲瓜冬粉		34.38	26	98.9		767.12
9/3 (三)											
早餐	海鮮什錦麵				時蔬		16.2	19.5	66		504.3
中餐	西班牙雞肉飯		炸物拼盤	時蔬	玉米濃湯	水果	31.3	28.5	115.5		843.7
晚餐	白飯	馬鈴薯燉肉	豆醬桂竹筍	時蔬	酸菜鴨湯		38.36	29.2	102.4		825.64
9/4 (四)											
早餐	瓠瓜鹹粥				時蔬		12.7	11	66		413.8
中餐	糙米飯	紅燒豬腳	豆皮白菜滷	時蔬	蒜味魷魚羹湯	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		40.08	30	99.4		827.92
9/5 (五)											
早餐	什錦家常麵				時蔬		14.7	12.5	65.5		433.3
中餐	地瓜飯	碧綠炒魚塊	豆干筍丁	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	40.75	33.5	112.3		913.5
晚餐	培根蛋炒飯				紫菜蛋花湯		19.5	15.5	77		525.5

★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。

