

臺中市私立惠明盲童育幼院115/9/5-115/9/11

9/5（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	雞絲麵+蛋				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	紫米飯	洋蔥毛豆 炒雞丁	小黃瓜拌 鰻魚罐	時蔬	羊肉爐湯	水果	38.3	31.5	114		892.7
晚餐	白飯	紅蘿蔔滷肉	馬鈴薯煎餅	時蔬	苦瓜雞湯		46.1	37.5	96		905.9
9/6（日）											
早餐	焗烤厚片吐司				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	香酥魚	三杯杏鮑菇	時蔬	酸菜白肉鍋	水果	38.8	32.5	107		875.7
晚餐	五穀飯	黑胡椒炒肉片	蝦米瓠瓜	時蔬	花瓜雞湯		44.1	35.5	100		895.9
9/7（一）											
早餐	鯖魚麵				時蔬		12.8	11	66.5		416.2
中餐	白飯	梅乾菜滷肉	南瓜蒸蛋	時蔬	高麗菜乾燉排骨	水果	41.68	29.45	110.3		872.77
晚餐	五穀飯	紅燒牛肉	豆包炒豆芽	時蔬	紅棗雞湯		41.7	34	98.5		866.8
9/8（二）											
早餐	銀絲卷/玉米蛋				豆漿		18.8	13	67.5	10	502.2
中餐	紫米飯	沙嗲炒雞丁	涼拌三絲	時蔬	百香果鳳梨 銀耳甜湯	水果	36.55	29	113.8	10	902.2
晚餐	白飯	烤鮭魚	塔香茄子	時蔬	味噌豆腐湯		34.34	28.6	99.5		792.76
9/9（三）											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		14.22	18.3	64.5		479.58
中餐	鍋燒意麵			時蔬	酥炸豬排	水果	29	28.5	82		700.5
晚餐	五穀飯	蔥爆里肌	彩椒百頁豆腐	時蔬	金針排骨湯		40.3	39	95		892.2
9/10（四）											
早餐	麻油麵線				貢丸蔬菜湯		11.6	10	60.5		378.4
中餐	紫米飯	雞腿排	香菇蒸蛋	時蔬	義式蔬菜湯	水果	37.94	28.5	97.8		799.46
晚餐	白飯	粉蒸豬肉	韓式炒粉絲	時蔬	山藥黃耆湯		33.02	25.5	103.4		775.18
9/11（五）											
早餐	菇菇鹹粥				時蔬		11.73	10.45	65		400.97
中餐	白飯	紅燒魚	大白菜燴麵筋	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	32	27	114		827
晚餐	水餃				剝皮辣椒雞湯		17.3	14	61		439.2

★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：10項健康生活小秘訣

1. 家長與孩子「一」起走路上學，聯絡感情共享早晨時光。
2. 看電視、打電腦、玩電動每天不超過「2」小時。
3. 每天吃「三」餐，天然食物營養均衡滿分。
4. 「四」不一沒有：不喝含糖飲料、不吃油炸食物、不吃太鹹的食物、不吃宵夜，遠離肥胖沒煩惱。
5. 天天「五」蔬果，水果蔬菜我最愛。
6. 「六」類食物均衡吃，健康長大不煩惱。
7. 每週「七」天要運動，放假全家去郊遊，戶外活動好體力。
8. 每天睡滿「8」小時，頭腦清醒身體好。
9. 飯後散步不「久」坐，天天談心讓親子更貼心。
10. 健康生活「時時」多喝水，少喝含糖飲料，體內環保最健康。