

臺中市私立惠明盲童育幼院114/9/6-114/9/12

9/6（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	乾拌麵/糖心蛋				餛飩蔬菜湯		21.8	16.5	68.5		509.7
中餐	紫米飯	洋蔥毛豆炒雞丁	小黃瓜拌鰻魚罐	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	38.1	31	117		899.4
晚餐	白飯	紅蘿蔔滷肉	馬鈴薯煎餅	時蔬	黃瓜玉米湯		37.7	31	100.5		831.8
9/7（日）											
早餐	焗烤厚片吐司				桂格麥片牛奶		23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	香酥魚排	三杯杏鮑菇	時蔬	玉米排骨湯	水果	39.3	32.5	111		893.7
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
9/8（一）											
早餐	鯖魚麵				時蔬		11.65	10.25	66		402.85
中餐	白飯	筍乾滷肉	絲瓜炒蛋	時蔬	筍絲木耳湯	水果	37.85	29	115.3		873.4
晚餐	五穀飯	紅燒獅子頭	豆包炒豆芽	時蔬	腐竹香菇雞湯		37.4	30.5	101.5		830.1
9/9（二）											
早餐	饅頭/玉米蛋				豆漿		17.9	13	60.5	10	470.6
中餐	紫米飯	★印度烤雞	黃金雲耳	時蔬	青蛙下蛋	水果	27.9	19	116	10	786.6
晚餐	白飯	三色炒魚丁	塔香茄子	時蔬	味噌豆腐湯		41.23	33.25	101.4		869.77
9/10（三）											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		13.9	18	65		477.6
中餐	豆漿豚骨豬排麵			時蔬	小披薩	水果	30.32	29.3	87.5		734.98
晚餐	五穀飯	小黃瓜炒雞丁	彩椒百頁豆腐	時蔬	紫菜蛋花湯		37.98	36.5	97.4		870.02
9/11（四）											
早餐	肉包				貢丸蔬菜湯		18.7	15	61		453.8
中餐	紫米飯	醬燒大排	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	粉蒸雞	韓式炒粉絲	時蔬	山藥黃耆湯		33.42	25.5	106.4		788.78
9/12（五）											
早餐	菇菇鹹粥				時蔬		12.48	11	64.9		408.52
中餐	白飯	紅燒魚	大白菜燴麵筋	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	37.6	31	114		885.4
晚餐	上海菜飯				剝皮辣椒雞湯		18.1	14.5	61.5		448.9

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。