

臺中市私立惠明盲童育幼院115年9/12-9/18菜單

9/12（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	法式三明治				保久乳		23.1	20.5	72.5		566.9
中餐	糙米飯	泰式打拋豬	酥炸杏鮑菇	時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	34.6	32	103		838.4
晚餐	白飯	照燒雞丁	洋蔥煎蛋	時蔬	皮絲當歸湯		43.8	36.5	99.5		901.7
9/13（日）											
早餐	瓠仔鹹粥				時蔬		13.96	11.9	66		426.94
中餐	五穀飯	糖醋魚片	玉米筍炒小黃瓜	時蔬	金針菇肉絲湯	水果	35.8	29.5	115.5		870.7
晚餐	白飯	古早味滷肉	青花炒木耳	時蔬	味噌魚湯		36.2	28	99		792.8
9/14（一）											
早餐	肉包/蔥炒蛋				保久乳		23.2	25.5	57.5		552.3
中餐	義煮										0
晚餐	白飯	沙嗲雞球	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜蛤仔湯		32.54	26.1	113		817.06
9/15（二）											
早餐	肉鬆御飯糰				保久乳		17.5	16.5	57		446.5
中餐	白飯	薑燒豬肉	韭菜炒蛋	時蔬	地瓜綠豆湯	水果	34.8	29	110.5	10	882.2
晚餐	五穀飯	鮭魚溫莎拉	三杯豆腐	時蔬	芋頭排骨湯		41.5	31.5	105		869.5
9/16（三）											
早餐	全日型：快樂早餐 夜間住宿：焗烤南瓜沙拉厚片吐司				紅茶豆漿		16.39	18.15	61.7	10	515.71
中餐	肉鬆培根蛋炒飯/炸雞排			時蔬	排骨酥湯	水果	37.3	43.5	81.5		866.7
晚餐	糙米飯	三杯雞	蒸蛋	時蔬	豬肝湯		39.8	30	96		813.2
9/17（四）											
早餐	乾拌麵				小白菜蛋花湯		17.16	13.9	61		437.74
中餐	白飯	鹹酥雞	咖哩地瓜	時蔬	豬肉蔬菜味噌湯	水果	35.2	28.5	123.5		891.3
晚餐	五穀飯	京醬肉絲	塔香海根	時蔬	蒜頭雞湯		36.3	30	99.5		813.2
9/18（五）											
早餐	芋頭粥				時蔬		13.8	11	75		454.2
中餐	紫米飯	鹹酥魚	紅燒豆腐	時蔬	竹筍豬肚湯	水果	40.3	33.5	110		902.7
晚餐	炸醬麵				竹筍豬肚湯		22.1	17.5	60.5		487.9

★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：洋蔥的營養成份



洋蔥別名又稱玉蔥、球蔥、蔥頭、大蔥頭，其營養價值很高，其所含的營養素有水分、膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等。

洋蔥為低熱量食物，含有多種硫化物，能降低內血糖與血脂；列腺素A，可以防止血栓和心冠狀動脈硬化；鈣有效阻止骨骼再吸收過程避免鈣質流失，預防骨質疏鬆症，調節前列腺素，能降低血液黏稠度與外週血管阻力，使血壓下降；硫胺基酸、二烯丙基硫化物、半胱胺酸都有血脂作用，可預防心血管疾病，半胱胺酸還能抗老。其食物所含揮發性油脂的硫化化合物在蒜胺酸的作用下，會轉化產生一種氣體，若過量食用，易產生脹氣，甚至出現排氣過多的現象。

切洋蔥時，會破壞洋蔥的細胞組織，使一種蒜胺酸物質被釋放出來，而洋蔥所含揮發性油脂中的硫化化合物經由它的作用，會變成一種氣體狀的化學物質，這種物質會刺激眼睛的神經末梢，因而出現流淚的現象，此時可將洋蔥浸泡於熱水中，以避免此現象。

營養師小叮嚀：洋蔥最避免與蛋混在一起保存，因為蛋殼上有很多小氣孔，洋蔥刺激的氣味容易透進小孔中，導致變質、變味。