

臺中市私立惠明盲童育幼院115/9/19-115/9/25菜單

9/19（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	地瓜粥/荷包蛋/麵筋、肉鬆				時蔬		15.8	13.5	64		440.7
中餐	五穀飯	家常滷肉	豆醬桂竹筍	時蔬	竹筍雞湯	時蔬	45.5	36	99.5		904
晚餐	白飯	花枝排	三杯杏鮑菇	時蔬	牛蒡排骨湯		34.6	28.5	101.5		800.9
9/20（日）											
早餐	饅頭夾蛋				保久乳		23	19	72		551
中餐	白飯	烤鮭魚	醬燒茄子	時蔬	海帶結玉米湯	水果	31.28	27	117.9		839.72
晚餐	紫米飯	烤雞	大白菜炒香菇	時蔬	翠玉貢丸湯		31.66	25.5	88.8		711.34
9/21（一）											
早餐	南瓜鹹稀飯				時蔬		12.13	10.45	68.5		416.57
中餐	紫米飯	醬燒雞排	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	白蘿蔔排骨湯	水果	36.2	31.5	98.5		822.3
晚餐	白飯	筍乾滷肉	涼拌木耳	時蔬	菇菇湯		32.79	26.85	85		712.81
9/22（二）											
早餐	麻油雞肉麵線				時蔬		11.09	11.35	50.5		348.51
中餐	白飯	泰式紅咖哩雞	炸油條/炸冰淇淋	時蔬	蜂蜜檸檬愛玉	水果	30.2	26.5	112.5	10	849.3
晚餐	五穀飯	酥炸魚	香菇燒豆腐	時蔬	冬瓜薏仁湯		32.6	27.5	99		773.9
9/23（三）											
早餐	蒸蘿蔔糕/蔥蛋				米豆漿		16.2	12.5	53	10	429.3
中餐	水餃/豆干海帶			時蔬	酸辣湯	水果	29.54	32.5	97.75		801.66
晚餐	白飯	醬炒烤鴨	小魚乾炒高麗菜	時蔬	海帶芽蛋花湯		30.9	22.5	100.5		728.1
9/24（四）											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		13.13	11.45	65		415.57
中餐-蔬食餐	紫米飯	三杯豆腐	涼拌素雞	時蔬	紅燒大補湯	水果	33.68	28	100.8		789.72
晚餐	肉羹飯						17.5	11	77.5		479
9/25（五）											
早餐	鯖魚米粉湯				時蔬		14.8	12.5	66		435.7
中餐	地瓜飯	紅燒獅子頭	豆干炒肉絲	時蔬	苦瓜雞湯	水果	32.7	29	114		847.8
晚餐	白飯	宮保雞丁	絲瓜冬粉	時蔬	味噌豆腐湯		38.3	31	103.5		846.2

★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：火龍果的營養成份

火龍果富含植物性白蛋白及花青素兩大重要營養成份。火龍果的花、果、莖均含有植物性白蛋白，其與重金屬離子結合排出體外，具解毒作用，同時對胃壁具保護作用。紅肉火龍果花青素含量比葡萄高，是一種抗氧化劑，具有抗衰老、抑制腦細胞病變、預防老人癡呆作用。火龍果果實中黑籽具促進胃腸消化功能。紅肉火龍果富含天然色素，人體不易吸收。此外火龍果含有多種礦物質（如鈣、磷、鐵、鎂）、水溶性纖維及維生素A、B1、B2、B3、C等多種營養，是一種非常有益身體健康的天然食品。