

臺中市私立惠明盲童育幼院112/9/23-112/9/29菜單

9/23（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	黑胡椒鐵板麵				時蔬		18.2	16	62		464.8
中餐	五穀飯	翠玉炒豬肉	香菇蒸蛋	時蔬	麻油雞湯	時蔬	42.1	31.5	112		899.9
晚餐	白飯	蒜香炒蝦	黃瓜炒木耳	時蔬	五行蔬菜湯		33.1	27.5	101.5		785.9
9/24（日）											
早餐	地瓜粥/荷包蛋/麵筋、肉鬆				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	匈牙利燉肉	大白菜炒香菇	時蔬	鮮菇湯	水果	36.16	29.4	119		885.24
晚餐	紫米飯	醬爆雞肉	高麗菜煎餅	時蔬	翠玉排骨湯		33.9	27	113.5		832.6
9/25（一）											
早餐	南瓜菇菇鹹粥				時蔬		11.74	10.5	64.7		400.26
中餐	白飯	口水雞	滷冬瓜	時蔬	黃豆芽昆布湯	水果	29.4	23.5	115		789.1
晚餐	五穀飯	筍乾滷肉	螞蟻上樹	時蔬	什錦髮菜羹		42.5	32	103.5		872
9/26（二）											
早餐	肉燥乾麵			貢丸蔬菜湯			19.09	16.5	47.45		414.66
中餐	紫米飯	香腸炒時蔬	長豆炒蛋	時蔬	綠豆湯	水果	26.8	23	112.5		764.2
晚餐	白飯	鹽酥白旗片	香菇燒豆腐	時蔬	冬瓜蛤仔湯		32.28	28.2	99		778.92
9/27（三）											
早餐	麵包+水煮蛋				保久乳		23	23	72		587
中餐	雞肉燉飯		炸洋蔥圈	時蔬	南瓜濃湯	水果	23.77	29	114.9		815.48
晚餐	白飯	爆炒里肌肉片	腐乳高麗菜	時蔬	海帶芽蛋花湯		37.1	29	100		809.4
9/28（四）											
早餐	鯖魚米粉湯				時蔬		14.1	12	66		428.4
中餐蔬食餐	地瓜飯	三杯豆腐	涼拌素雞	時蔬	皮絲當歸湯	水果	34.91	29	99.85		800.04
晚餐	肉羹飯						17.5	11	77.5		479
9/29（五）											
早餐	馬鈴薯沙拉堡			鮮奶茶			22.1	18	77		558.4
中餐	白飯	串燒雞肉串	蛤仔絲瓜	時蔬	大黃瓜丸子湯	水果	36.75	27.13	119.5		869.125
晚餐	糙米飯	燒烤鰻魚	三色蛋	時蔬	香菇雞湯		41	27.5	95		791.5

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。

