

臺中市私立惠明盲童育幼院115/9/26-115/10/2菜單

9/26（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				蔬菜貢丸湯		16	13.5	65		445.5
中餐	地瓜飯	蔥爆雞丁	彩椒炒肉片	時蔬	四神排骨湯	水果	44.46	36.4	108		937.44
晚餐	白飯	台式滷肉	絲瓜炒蛋	時蔬	香菇肉羹湯		41.2	31.5	100		848.3
9/27（日）											
早餐	火腿蛋三明治			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	香菇肉燥	小黃瓜炒木耳	時蔬	四物雞湯		48.76	38.4	84		876.64
晚餐	紫米飯	炸豬排	咖哩馬鈴薯	時蔬	味噌魚湯	水果	39.5	33	109.5		893
9/28（一）											
早餐	芋頭鹹粥				時蔬		14.06	11.9	67.5		433.34
中餐	紫米飯	香烤雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	菇菇肉絲湯	水果	37.76	27.9	112		850.14
晚餐	白飯	糖醋排骨	瓠瓜炒紅蘿蔔	時蔬	蘿蔔清湯		31.5	26	84.5		698
9/29（二）											
早餐	紅豆包/蔥蛋				米豆漿		20	13.5	71		485.5
中餐	五穀飯	香滷雞翅	炸油條/ 炸冰淇淋	時蔬	紅豆湯	水果	30.9	24	124	10	875.6
晚餐	白飯	炸魚排	三杯杏鮑菇 炒豆腐	時蔬	冬瓜丸子湯		40	33	97		845
9/30（三）											
早餐	莧菜叻仔魚鹹粥				時蔬		13.9	17.45	64.8		471.85
中餐	韓式拌飯/韓式炸雞				時蔬	韓國海帶湯	水果	37.3	39.5	97	892.7
晚餐	白飯	可樂豬腳	蝦皮瓠瓜	時蔬	當歸大骨 鮮蔬湯		32.2	28.5	100		785.3
10/1（四）											
早餐	麵疙瘩				時蔬		12.3	13	58		398.2
中餐	紫米飯	黑胡椒 炒豬肉	螞蟻上樹	時蔬	筍片豬肚湯	水果	40.45	33.25	97.5		851.05
晚餐-吃牛	牛肉麵				時蔬	涼拌海根		28.1	27	69.5	633.4
晚餐-不吃牛	豬肉麵				時蔬	涼拌海根		26	28	69	632
10/2（五）											
早餐	小米鹹粥				時蔬		13.1	11.5	64.5		413.9
中餐	五穀飯	糖醋魚	絲瓜鮮菇	時蔬	藥膳肉骨茶湯	水果	30.3	25.5	116.5		816.7
晚餐	上海菜飯				藥膳肉骨茶湯		19.6	14	78		516.4

★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：早餐健康詩

早餐吃得好 越早吃越好
份量需足夠 主食一定要
搭配蛋白質 纖維不可少
少少油糖鹽 健康精神好