

臺中市私立惠明盲童育幼院115/10/3-10/9菜單

10/3（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	法式吐司佐果醬/荷包蛋			桂格麥片牛奶			19	15	66	10	515
中餐	紫米飯	椒鹽鮭魚	塔香茄子	時蔬	山藥湯	水果	34.12	30.4	105.2		830.88
晚餐	白飯	烤香腸	涼拌秋葵	時蔬	餛飩湯		29	25	98		733
25											
早餐	蛋沙拉三明治			鮮奶茶			21.7	18	72.5	10	578.8
中餐	白飯	烤腿排	馬鈴薯大阪燒	時蔬	蓮藕排骨湯	水果	32.9	26.5	116.5		836.1
晚餐	糙米飯	醋溜魚片	酥炸杏鮑菇	時蔬	豬肝湯		32.9	31	84.5		748.6
10/5（一）											
早餐	饅頭/玉米滑蛋			保久乳			22	18	75		550
中餐	白飯	咖哩雞丁	絲瓜冬粉	時蔬	芋頭排骨湯	水果	31.22	26	118.2		831.48
晚餐	五穀飯	蔥爆豬肉絲	醋溜雲耳	時蔬	香菇雞湯		36.2	28.5	99		797.3
10/6（二）											
早餐	水餃			貢丸蔬菜湯			18.76	15	61.3		455.24
中餐	紫米飯	筍乾滷肉	客家小炒	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	41.1	32.5	110.5	10	938.9
晚餐	白飯	泰式檸檬魚	醬燒茄子	時蔬	柴魚高麗菜金針湯		29.5	23.5	100.5		731.5
10/7（三）											
早餐	台式鹹粥			時蔬			13.75	17.75	66		478.75
中餐	牛奶豚骨拉麵		海苔飯捲		時蔬	水果	31.6	30.3	97.2		787.9
晚餐	五穀飯	宮保雞丁	香菇蒸蛋	時蔬	冬菜粉絲湯		39.9	30	97		817.6
10/8（四）											
早餐	鹹米苔目			時蔬			11.13	12.95	50		361.07
中餐	五穀飯	金沙雞翅	麻婆豆腐	時蔬	鮮筍排骨湯	水果	40.8	34.5	103		885.7
晚餐	皮蛋辣醬肉燥飯				鮮筍排骨湯		20.1	14.5	76.5		516.9
10/9（五）											
早餐	地瓜粥/荷包蛋/肉鬆/醬瓜/麵筋			時蔬			13.8	12.5	49		363.7
中餐	紫米飯	蔥爆肉絲	玉米炒小黃瓜	時蔬	蒜頭雞湯	水果	42.9	36	103		907.6
晚餐	白飯	香滷牛肉	青花炒木耳	時蔬	紫菜蛋花湯		33.4	24.5	99		750.1

★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：食物熱量密度

不同食物含有不同營養素，應多選擇天然維生素、礦物質等營養素含量高的食物，食物的熱量密度指的是，單位重量食物中所含的熱量。飲食應多元化均衡搭配各種食物，多選擇營養素密度高，熱量密度低的食物。

行政院衛生署的每日飲食指南為骨幹，將食物依據熱量以及營養成分，並用紅黃綠燈交通號誌將食物分類的「飲食紅黃綠」概念，其中的紅燈區的食品就是低營養素、高熱量，建議少吃，像是：炸雞、鮮奶油蛋糕、洋芋片、糖果等油多糖多的食物；而綠燈區的食品就是高營養素、低熱量，建議每天都必須攝取，像是糙米飯、全麥土司、新鮮蔬果等多水份多纖維質的食物。