

臺中市私立惠明盲童育幼院115/10/10-115/10/16

10/10（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	鯖魚麵			時蔬			16.2	13.5	66		450.3
中餐	白飯	奶油烤鮭魚	塔香杏鮑菇	時蔬	玉米濃湯	水果	36.3	26.5	114.5		841.7
晚餐	糙米飯	打拋豬肉	枸杞絲瓜	時蔬	剝皮辣椒雞湯		43.5	35	102		897
10/11（日）											
早餐	肉燥乾麵			蔬菜蛋花湯			17.5	14	62		444
中餐	五穀飯	照燒雞丁	炸芋丸/番薯丸	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	36.2	32.5	113.5		891.3
晚餐	白飯	鳳梨蝦球	小黃瓜炒魷魚	時蔬	茶壺湯		40	32.5	102		860.5
10/12（一）											
早餐	饅頭/蔥蛋			保久乳			21.7	16	72.5		520.8
中餐	五穀飯	鹹蛋蒸肉餅	豆醬管筍	時蔬	紅棗雞湯	水果	34.42	27.3	107.5		813.38
晚餐	白飯	小黃瓜嫩雞丁	木耳炒鳳梨	時蔬	蘿蔔冬菜湯		36.65	30	102.8		827.6
10/13（二）											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.03	11.45	64.5		413.17
中餐	白飯	鹹酥雞	韓式涼拌黃豆芽	時蔬	紅豆豆花	水果	31.2	23.5	113.5	10	830.3
晚餐	糙米飯	酸菜魚	星星蒸蛋	時蔬	味噌豆腐湯		35.7	28.5	81		723.3
10/14（三）											
早餐	包子			米豆漿			18	19.5	56	10	511.5
中餐	★芋頭鹹飯		臭豆腐	時蔬	手工肉羹湯	水果	33.48	30	105.4		825.52
晚餐	白飯	蘿蔔滷肉	玉米炒絞肉	時蔬	水晶餃蔬菜湯		41.81	32.4	96.25		843.84
10/15（四）											
早餐	魚片粥			時蔬			14.43	12.45	64.5		427.77
中餐	糙米飯	蒜泥白肉	塔香麵腸	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	43.49	37	96.45		892.76
晚餐	白飯	香菇燒雞	涼拌三絲	時蔬	冬瓜排骨湯		39.3	32.9	84.2		790.1
10/16(五)											
早餐	什錦米粉湯			時蔬			11.92	10.5	65.6		404.58
中餐	五穀飯	紅燒魚	馬鈴薯起司蒸蛋	時蔬	韓式豬肉火鍋	水果	39.94	31.6	102.5		853.96
晚餐	乾拌麻香麵線			韓式豬肉火鍋			11.9	10.5	46.5		328.1

★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：柳丁營養成分



柳丁被稱為「療疾佳果」，含有醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素，是鉀含量頗高的水果。

柳丁的維生素C可保護細胞，對抗自由基；果肉所含的膳食纖維，則可以促進消化、改善便秘。另外，所含的果膠能加速食物通過消化道，使脂質、膽固醇更快從糞便排泄出去；含有的檸檬酸，則可以幫助胃液對脂肪物質進行消化，並增進食慾。

柳丁在飯前或空腹時食用，會對胃產生不良影響；一次食用過量的柳丁，也會產生產生噁心、嘔吐的症狀。有口乾咽燥、舌紅苔少等現象的人不能吃柳丁，否則容易傷肝氣、發虛熱。

- 樂活營養師小叮嚀：
- 1. 柳丁的含鉀量高，腎臟功能差的人應忌食。
 - 2. 柳丁的甜度高，糖尿病的患者不宜吃太多。

