

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/10/17-115/10/23

10/17（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	包子			保久乳			15.7	16.5	60		451.3
中餐	消毒中午不供餐										0
晚餐	香米	糖醋咕咾肉	青花炒紅k	時蔬	菇菇雞湯		45.5	38	84.5		862
10/18（日）											
早餐	吐司/果醬/荷包蛋			鮮奶茶			21	18	57	10	514
中餐	香米	彩椒燒雞	玉米三色	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	37.8	28	111.5		849.2
晚餐	香米	蔥爆豬肉	小黃瓜炒木耳	時蔬	香菇肉絲湯		41.66	33.9	99		867.74
10/19（一）											
早餐	饅頭/玉米蛋			保久乳			21.9	17.5	79.5		563.1
中餐	香米	紅燒肉	大白菜燴麵筋	時蔬	大黃瓜湯	水果	36.85	29	107.8		839.4
晚餐	香米	蔥爆雞丁	絲瓜冬粉	時蔬	海帶結湯		35.81	29	105.6		826.44
10/20（二）											
早餐	黑胡椒鐵板麵			蔬菜貢丸湯			18.1	16	61.5		462.4
中餐	香米	味噌烤雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	32.7	25.5	110.5	10	842.3
晚餐	香米	破布子蒸魚	黑胡椒豆腐	時蔬	餛飩湯		40.3	30	95		811.2
10/21（三）											
早餐	法式鮪魚三明治			保久乳			21.9	25.8	58.7		554.6
中餐	水餃/滷味			時蔬	酸辣湯	水果	29.54	35.2	97.75		825.96
晚餐	香米	烏蛋肉燥	螞蟻上樹	時蔬	昆布黃豆芽湯		36.98	27.45	111.8		841.97
10/22（四）											
早餐	麻油雞肉麵線			時蔬			14.7	12.5	65.5		433.3
中餐	香米	可樂豬腳	香菇蒸蛋	時蔬	白蘿蔔湯	水果	34.3	27.5	111.5		830.7
晚餐	香米	三杯雞	涼拌素雞	時蔬	藥膳排骨湯		38.76	32	97.8		834.24
10/23（五）											
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			14.65	11.75	73.5		164.35
中餐	香米	糖醋魚	金沙豆腐	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	36.6	33	97		443.4
晚餐	肉羹飯						17.8	11	79		170.2

★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： 吃早餐重要，選早餐更重要！



古人云：「一日之計在於晨」，所以美好的一天，就從吃早餐開始吧！早餐不僅能幫助充飢，補充體力，迎接嶄新的一天的工作和學習；同時，早餐也能提供學童成長所需的營養素，幫助發育。根據台北醫學大學所做的研究調查顯示，每天吃早餐的學童平均成績比沒有吃早餐的學生成績較佳，差距達 2 分以上。而且多年來一直都有研究證實，早餐對學業成績確實有正面的影響，有吃早餐的學童在上課時較能集中精神、留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳，因而間接影響學業成績註。經常不吃早餐的人，會容易出現胃腸方面的障礙，並且降低新陳代謝率，增加脂肪的堆積，而提高慢性疾病的風險。

早餐不一定要吃得多，重要的是要「吃得對」，要講求品質，一份營養的早餐，對我們及學童的健康來說是十分重要的。

要吃出美味與健康兼具的早餐其實很容易，只要避免油脂含量過高、營養不均的早餐組合，即可吃出健康滿分、活力加倍來！

