

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 114/10/18-114/10/24

10/18（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			21.19	15.35	60.5		464.91
中餐	消毒中午不供餐										0
晚餐	白飯	糖醋咕咾肉	玉米蒸蛋	時蔬	瑤柱雞湯		42.8	32	97.5		849.2
10/19（日）											
早餐	吐司/果醬/荷包蛋			鮮奶茶			23	18	72	10	582
中餐	糙米飯	彩椒燒雞	青花炒蝦仁	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	36	28	116.5		862
晚餐	白飯	打拋豬	小黃瓜炒熱狗	時蔬	香菇肉絲湯		39.1	30	101		830.4
10/20（一）											
早餐	饅頭/玉米蛋			保久乳			21.9	17.5	79.5		563.1
中餐	白飯	炸雞排	馬鈴薯咖哩	時蔬	大黃瓜湯	水果	34.4	29	112		846.6
晚餐	紫米飯	塔香鴨	絲瓜冬粉	時蔬	蓮藕排骨湯		33.7	26.5	106		797.3
10/21（二）											
早餐	黑胡椒鐵板麵			蔬菜貢丸湯			17.48	15.5	61.9		457.02
中餐	五穀飯	櫛瓜炒香腸	洋蔥炒蛋	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	25.9	27.5	111.5	10	837.1
晚餐	白飯	鹹酥魚	黑胡椒豆腐	時蔬	冬瓜湯		40.4	34	89.5		825.6
10/22（三）											
早餐	南瓜粥			時蔬			13.1	17	69.5		483.4
中餐	什錦炒麵			時蔬	酸菜豬肚湯	水果	22.02	26.5	97.5		716.58
晚餐	糙米飯	鳥蛋肉燥	螞蟻上樹	時蔬	昆布黃豆芽湯		36.65	27.25	111.5		837.85
10/23（四）											
早餐	麻油雞肉麵線			時蔬			14	12	65.5		426
中餐	白飯	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	肉羹飯						17.8	11	79		486.2
10/24（五）											
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			14.09	11.35	73.5		158.51
中餐	白飯	三杯雞	金沙豆腐	時蔬	剝皮辣椒雞湯	水果	41	37	98		497
晚餐	五穀飯	紅燒肉	白菜滷	時蔬	藥膳排骨湯		40.3	31	98.5		440.2

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！

