

臺中市私立惠明盲童育幼院115/10/24-115/10/30

|          |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
|----------|------------|-------|--------|-------|--------------|----|-------|------|-------|----|--------|
| 10/24（六） | 主食         | 主菜    | 副菜     | 菜蔬    | 湯            | 水果 | 蛋白質   | 油脂   | 醣類    | 糖  | 熱量     |
| 早餐       | 地瓜粥/荷包蛋/肉鬆 |       |        | 時蔬    |              |    | 15.9  | 12.5 | 64.5  |    | 434.1  |
| 中餐       | 香米         | 蒜泥白肉  | 薑絲木耳   | 時蔬    | 筍片湯          | 水果 | 32.48 | 25   | 100.9 |    | 758.52 |
| 晚餐       | 香米         | 香酥肉排  | 醬燒豆腐   | 時蔬    | 丸子芹末湯        |    | 38.08 | 33   | 97.9  |    | 840.92 |
| 10/25（日） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 蔥油餅煎蛋      |       |        | 保久乳   |              |    | 23    | 19   | 72    |    | 551    |
| 中餐       | 香米         | 宮保雞丁  | 小黃瓜炒培根 | 時蔬    | 四物雞湯         | 水果 | 43.3  | 36.5 | 99    |    | 897.7  |
| 晚餐       | 香米         | 香煎鮭魚  | 大黃瓜彩繪  | 時蔬    | 金針排骨湯        |    | 33.35 | 24.5 | 98.75 |    | 748.9  |
| 10/26（一） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 皮蛋瘦肉粥      |       |        | 時蔬    |              |    | 13.1  | 11.5 | 64.5  |    | 413.9  |
| 中餐       | 香米         | 炸雞腿   | 馬鈴薯咖哩  | 時蔬    | 大黃瓜丸子湯       | 水果 | 38.48 | 31.5 | 114.9 |    | 897.02 |
| 晚餐       | 香米         | 打拋豬   | 開陽瓠瓜   | 時蔬    | 昆布湯          |    | 35    | 29   | 100   |    | 801    |
| 10/27（二） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 家常湯麵       |       |        | 時蔬    |              |    | 14.7  | 12.5 | 65.5  |    | 433.3  |
| 中餐       | 香米         | 椰汁咖哩雞 | 涼拌木耳   | 時蔬    | 活果維他<br>愛玉纖飲 | 水果 | 28.98 | 20   | 117.1 | 10 | 804.32 |
| 晚餐       | 紫米飯        | 酥炸魚片  | 八寶豆干   | 時蔬    | 五行蔬菜湯        |    | 37.4  | 31   | 98.5  |    | 822.6  |
| 10/28（三） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 饅頭         |       | 蔥炒蛋    | 豆漿    |              |    | 19.3  | 12   | 60.5  | 10 | 467.2  |
| 中餐       | 南瓜海鮮燉飯     |       | 地瓜球/薯條 | 時蔬    | 玉米濃湯         | 水果 | 24.79 | 28.7 | 126   |    | 861.46 |
| 晚餐       | 香米         | 紅燒牛肉  | 客家小炒   | 時蔬    | 金針菇味噌湯       |    | 39.36 | 33.5 | 97.3  |    | 848.14 |
| 10/29（四） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 乾拌麵        |       |        | 蔬菜豆腐湯 |              |    | 18.19 | 14.5 | 61.95 |    | 451.06 |
| 中餐       | 大雅農會愛心義煮   |       |        |       |              |    |       |      |       |    | 0      |
| 晚餐       | 香米         | 烤鮭魚   | 肉末紫茄   | 時蔬    | 白蘿蔔貢丸湯       |    | 30.9  | 26   | 100.5 |    | 759.6  |
| 10/30（五） |            |       |        |       |              |    |       |      |       |    |        |
| 早餐       | 芹香雞肉香菇粥    |       |        | 時蔬    |              |    | 14.9  | 12.5 | 66.5  |    | 438.1  |
| 中餐-蔬食餐   | 紫米飯        | 北非烘蛋  | 日式炸豆腐  | 時蔬    | 養生藥膳湯        | 水果 | 32.34 | 25.8 | 123.3 |    | 854.56 |
| 晚餐       | 什錦炒米粉      |       |        |       | 養生藥膳湯        |    | 19.4  | 15   | 65    |    | 472.6  |

★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：【鐵】定重要

補充鐵質的正確觀念

食物中所含的鐵質能否被人體吸收、利用，比含鐵量多少更重要。一般來說，動物性食物含鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。動物性食物中的鐵，稱為血基質鐵，可從肝臟、豬肉、牛肉、生蠔、蚌等獲得。通常顏色愈紅，含鐵量愈高。而且，鐵質在小腸中被吸收、利用時，不易受其他食物影響。

學童期的鐵質需求

- 1. 學童期飲食型態西式化，結果造成貧血的發生率提高。
- 2. 學童期喜歡喝飲料，會阻礙鐵質的吸收。
- 3. 學童期鐵質的建議攝取量：7~9 歲 10 mg/day，10~12 歲 15 mg/day。

青春期的鐵質需求

- 1. 青春期鐵質需求增加的原因：女孩因為每月月經來潮，會有固定的血液流失。
- 2. 青春期的男女建議鐵質的攝取量：15 mg/day。

素食者避免鐵質缺乏的小技巧

- 1. 避免用餐前後飲用茶、咖啡。
- 2. 避免與鈣質補充劑及乳類製品(等同於高鈣食物)同時食用。
- 3. 飯後食用維生素 C 高的水果(如蕃石榴、柑橘類、檸檬、奇異果、木瓜、草莓..等)。
- 4. 豆類是素食中鐵質較高的食物，利用對的方法增加鐵質吸收率。
- 5. 可使用鐵鍋烹調，但要注意的是，要讓鐵鍋溶出鐵質，必須要在鍋中加入水和酸性物質一起煮。