臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/10/31-115/11/6

10/31（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	法式鮪魚三明治				鮮奶茶		23.1	18	72.5	10	584.4
中餐	香米	椒鹽肉排	蕃茄豆腐	時蔬	蓮藕排骨湯	水果	36.4	30	117.5		885.6
晚餐	香米	蒜香明蝦	絲瓜枸杞	時蔬	昆布蔬菜湯		29.5	24.5	100.5		740.5
11/1（日）											
早餐	花生烤吐司/荷包蛋			保久乳			21	22	57		510
中餐	香米	紅燒獅子頭	青花炒魷魚	時蔬	蒜頭雞湯	水果	36.1	31	101.5		829.4
晚餐	香米	破布子蒸魚	醬燒杏鮑菇	時蔬	四神湯		34.7	25.5	98.5		762.3
11/2（一）											
早餐	家常餛飩麵			時蔬			14.6	12.5	65		430.9
中餐	香米	香菇肉燥	白菜滷	時蔬	紅棗雞湯	水果	37.4	29	113		862.6
晚餐	香米	三杯雞	小黃瓜炒香腸	時蔬	冬瓜玉米湯		30.86	28	89.8		734.64
11/3（二）											
早餐	芋頭米粉湯				時蔬		14.23	11.45	73		451.97
中餐	香米	筍乾豬腳	蟳絲蒸蛋	時蔬	紅豆芋圓甜湯	水果	32.5	25	109.5	10	833
晚餐	香米	鮭魚溫莎拉	蠔油油腐丁	時蔬	香菇雞湯		42	35.5	84.5		825.5
11/4（三）											
早餐	南瓜鹹粥			時蔬			9.5	14.5	69		444.5
中餐	酸辣湯餃			時蔬	涼拌小菜	水果	26.44	32.9	100.4		803.46
晚餐	香米	烤腿排	三杯杏鮑菇	時蔬	薑母鴨湯		32.8	27.5	99.5		776.7
11/5（四）											
早餐	油蔥拌麵線			豆腐蔬菜湯			13.8	11.5	61		402.7
中餐	黑米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	時蔬	大黃瓜湯	水果	35.54	29.6	113.5		862.56
晚餐	香米	義式獵人燉雞	田園四色	時蔬	紫菜蛋花湯		35.3	29.5	99		802.7
11/6（五）											
早餐	饅頭/蔥炒蛋				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	香米	酸菜魚	瓠瓜炒紅蘿蔔	時蔬	味噌豆腐湯	水果	34.6	27.5	116.5		851.9
晚餐	黃金蛋炒飯				味噌豆腐湯		19.6	15.5	62		465.9

★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：菠菜可以和豆腐共食嗎？

過去人們的觀念總認為，菠菜和豆腐一起食用會導致結石！但其實，菠菜裡的草酸，和豆腐含有的鈣質，兩種物質所形成的草酸鈣不會被腸道吸收，反而是排泄到糞便中，既然到不了血液和尿液，那麼也就沒有機會形成尿路結石。因此，從這個角度來看，「菠菜豆腐湯」非但不是禁忌，反而是「絕配」呢！

無論是哪種結石，其中大半都含有鈣質，所以許多人都會產生吃太多鈣會導致結石的錯誤概念。其實大多數結石的成因是因為身體內缺乏鈣質所引起的。主要原因是因為體內鈣量不足，而導致副甲狀腺分泌副甲狀腺賀爾蒙，使骨頭中的鈣質溶出來維持血液中鈣的平衡，它還會抑制鈣從尿液排出體外，同時它又會促使腎臟製造活性維生素 D 以促進腸道對鈣的吸收。因此，在鈣不足時，反而是導致尿液中的鈣含量增加，進而產生結石的可能。由上述觀點來看，對於易有草酸結石的人，影響結石的形成不在於鈣質攝取多少，反而是在於草酸存在多少為主；因此預防結石的方法應該是要減少草酸食物的攝取，而非限制鈣質的攝取。

其實結石是和體質有關，最根本的預防方法還是要多喝水，若是水分喝的不夠或是流汗太多，使腎臟所形成的尿量不夠，就無法稀釋那些可能形成結石的物質（鈣、草酸、尿酸、細菌）了。