臺中市私立惠明盲童育幼院菜單115/11/7-115/11/13菜單

11/7（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	蔥抓餅+蛋			保久乳			23	20.5	72		564.5
中餐	香米	薑汁燒肉	蔬菜煎餅	時蔬	麻油雞湯	水果	38.7	33.5	106.5		882.3
晚餐	黑米飯	香煎魚	醬燒茄子	時蔬	昆布黃豆芽湯		25.8	22.5	99.5		703.7
11/8（日）											
早餐	紅豆包/荷包蛋			鮮奶茶			17	14	51	10	438
中餐	糙米飯	茄汁明蝦	地瓜薯條	時蔬	芋頭排骨湯	水果	29.9	26.5	116		822.1
晚餐	香米	紅燒牛肉	玉米炒小黃瓜	時蔬	丸子湯		37.7	29.5	96		800.3
11/9（一）											
早餐	麻香雞肉麵			時蔬			12.7	11	66		413.8
中餐	香米	紅燒肉	星星蒸蛋	時蔬	筍片豬肚湯	水果	43.1	33	104		885.4
晚餐	黑米	栗子香菇燒雞	香菇炒瓠瓜	時蔬	冬瓜蛤仔湯		33.26	27.4	103		791.64
11/10（二）											
早餐	饅頭/玉米蛋			保久乳			23.6	19	76.5		571.4
中餐	五穀米	照燒雞丁	肉末粉絲煲	時蔬	枸杞紅棗銀耳甜湯	水果	32.5	26	98	10	796
晚餐	香米	酥炸鯰魚	麻婆豆腐	時蔬	泡菜豆腐鍋		38.3	32	95.5		823.2
11/11（三）											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.45	17.75	64.5		471.55
中餐	培根蛋炒飯		炸雞排	時蔬	排骨酥湯	水果	32.4	31	82		736.6
晚餐	香米	筍乾獅子頭	黑胡椒炒豆芽	時蔬	鮮菇湯		29.4	21.5	100		711.1
11/12（四）											
早餐	鯖魚米粉湯			時蔬			12	10.5	66		406.5
中餐	香米	法式芥末燉雞	西芹炒魷魚	時蔬	玉米濃湯	水果	34.21	29.45	108.2		834.69
晚餐	黑米飯	鹹水雞	塔香麵腸	時蔬	當歸鮮蔬湯		46.4	36.5	97.5		904.1
11/13（五）											
早餐	香菇高麗菜鹹粥			時蔬			13.3	11.5	65.5		418.7
中餐	十穀米	年糕燒魚	韭菜煎蛋	時蔬	玉米雞湯	水果	37.6	31.5	106		857.9
晚餐	豆干拌麵				玉米雞湯		30.9	23.5	63.5		589.1

★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：認識代謝症候群

代謝症候群指生理代謝層面的心血管危險因子的聚集現象，嚴格說來並不是一種疾病，反而可說是一種病前狀態，表示身體代謝開始出現異狀。此時血壓開始升高，但還沒有到達高血壓的診斷標準；血糖出現某種程度的胰島素阻抗，卻還未進入糖尿病的程度；血脂肪偏高則代表動脈硬化已具有初步威脅；如果再加上腹部肥胖，危險性更高。這時血管或多或少在產生變化，不加注意，慢慢就會導致心血管疾病。在過去，只要血壓、血糖、血脂等各項病變因子尚在正常值範圍，一般認為是安全的，但是近年來發現，只要多項因子臨近異常範圍，心血管病變依然會悄悄形成。治療代謝症候群的首要之務是：減輕體重、飲食控制、多運動。

以下 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即可判定為代謝症候群

一 粗： 腹部肥胖 腰圍:男性 ≧90 cm；女性 ≧80 cm

二 高：血壓上升 收縮壓 ≧130 mmHg /舒張壓 ≧85 mmHg ；空腹血糖值上升 空腹血糖 ≧100 mg/dl

三血脂異常：高密度酯蛋白膽固醇 (HDL-C)過低 男性 <40 mg/dl；女性 <50 mg/dl ；三酸甘油酯上升 三酸甘油酯 ≧150 mg/dl

