

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單114/11/8-114/11/14菜單

11/8（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	芝士流心蛋吐司			鮮奶茶			20.6	15.6	68.4	10	536.4
中餐	白飯	蔥爆雞肉	蔬菜煎餅	時蔬	牛蒡鮮蔬湯	水果	33.19	29.15	110.1		835.51
晚餐	紫米飯	香煎魚	炒雙花椰菜	時蔬	昆布黃豆芽湯		24.9	20.5	102		692.1
11/9（日）											
早餐	玉米起司蛋餅			保久乳			21	19	57		483
中餐	糙米飯	豆酥魚	塔香杏鮑菇	時蔬	燒酒雞湯	水果	47.7	38.5	101		941.3
晚餐	白飯	蔥油淋雞	玉米炒小黃瓜	時蔬	大黃瓜湯		36.6	29.5	97.5		801.9
11/10（一）											
早餐	麻香雞肉麵			時蔬			13.3	11.5	65.5		418.7
中餐	五穀飯	照燒雞丁	南瓜蒸蛋	時蔬	蓮藕雞湯	水果	38.9	29.5	110		861.1
晚餐	白飯	糖醋魚片	香菇炒瓠瓜	時蔬	海帶芽湯		30.9	26	102		765.6
11/11（二）											
早餐	饅頭/玉米蛋			保久乳			24	19	79.5		585
中餐	白飯	腰果雞丁	蔬菜冬粉	時蔬	枸杞紅棗銀耳甜湯	水果	28.3	23	98	10	752.2
晚餐	紫米飯	柳葉魚	涼拌素雞	時蔬	泡菜豆腐鍋		43.4	35.5	96.5		879.1
11/12（三）											
早餐	皮蛋雞肉粥			時蔬			12.4	17	64.5		460.6
中餐	蝦仁蛋炒飯		泡菜+臭豆腐	時蔬	白蘿蔔湯	水果	32.04	29.5	83.7		728.46
晚餐	白飯	蜜汁雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	鮮菇湯		34.2	24	96		736.8
11/13（四）											
早餐	鯖魚米粉湯			時蔬			11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	紫米飯	法式芥末燉雞	西芹炒魷魚	時蔬	玉米濃湯	水果	34.73	29.8	108.4		840.52
晚餐	白飯	鹹水雞	塔香麵腸	時蔬	當歸鮮蔬湯		42.3	33.5	98		862.7
11/14（五）											
早餐	香菇高麗菜鹹粥			時蔬			12.6	11	65.5		411.4
中餐	十穀飯	年糕燒魚	韭菜煎蛋	時蔬	玉米雞湯	水果	37.4	31.5	104.5		851.1
晚餐	豆干拌麵			玉米雞湯			19.7	15.5	63.5		472.3

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

