臺中市私立惠明盲童育幼院115/11/14-11/20菜單

11/14（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	什錦麵				時蔬		15.95	13.5	64.75		444.3
中餐	白飯	烤雞	絲瓜炒蛋	時蔬	白蘿蔔蟹肉棒	水果	32.9	21.5	100		725.1
晚餐	紫米飯	香酥肉	魚香紫茄	時蔬	藥燉排骨湯		39.39	33.35	98.5		851.71
11/15（日）											
早餐	花生厚片吐司/荷包蛋				保久乳		23	23	72		587
中餐	糙米飯	彩椒雞肉	酥炸杏鮑菇	時蔬	大黃瓜玉米湯	水果	36.9	3	103		586.6
晚餐	白飯	香菇蒸肉	青龍炒肉絲	時蔬	蒜頭雞湯		45.3	38	83.5		857.2
11/16（一）											
早餐	南瓜鹹粥			時蔬			12.33	10.45	70		423.37
中餐	白飯	梅干滷肉	玉米蒸蛋	時蔬	白蘿蔔丸子湯	水果	38.23	26	118.2		859.52
晚餐	黑米飯	三杯雞	蝦皮瓠瓜	時蔬	昆布排骨湯		32.4	27	101.5		778.6
11/17（二）											
早餐	肉燥湯麵			時蔬			22.3	18	65		511.2
中餐	海苔飯	鹹酥雞	韓式豬肉寬冬	時蔬	紅豆湯	水果	32.1	25.5	126.5	10	903.9
晚餐	五穀飯	烤鮭魚	醬燒豆腐	時蔬	牛蒡排骨湯		42.5	34	95.5		858
11/18（三）											
早餐	全日型快樂早餐 夜間住宿：地瓜蛋沙拉大亨堡			保久乳			17.5	21	72.5		549
中餐	麻油雞飯		滷味拼盤	時蔬	剝皮辣椒排骨	水果	30.15	34.7	97.3		822.1
晚餐	糙米飯	蔥爆豬肉	玉米炒絞肉	時蔬	酸菜鴨湯		35.53	29.95	96		795.67
11/19（四）											
早餐	肉羹麵線			時蔬			14.1	13.5	50.5		379.9
中餐	白飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	味噌魚湯	水果	40.6	33.5	111.5		909.9
晚餐	五穀飯	香料雞腿	丁香豆干	時蔬	紫菜蛋花湯		35.5	35	95.5		839
11/20（五）											
早餐	廣東粥			時蔬			12.96	11.4	64.5		412.44
中餐	白飯	咖哩魚丁	白菜滷	時蔬	蕃茄紅燒素湯	水果	39.7	33.5	118		932.3
晚餐	沙茶魷魚羹飯						17.08	13.7	62		439.62

★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：油脂在這裡

說起油脂，真是令人又愛又怕的東西，他賦予食物美味與香氣，但攝取過多時又容易讓人體型走樣。其實，油脂是人體所必需的營養素之一，可以提供人體活動的能量、形成保護內臟的保護層，也可在皮下形成絕緣的皮下脂肪，以維持體溫。

此外，人體的所有細胞與組織，幾乎都必須有脂肪才能維持正常的結構和功能，可以說人體從裡到外都需要「脂肪」，雖說脂肪過多時可能造成許多問題，但脂肪不足時，也會使人體發生問題，所以在飲食上要適量攝取油脂。

油脂可分成看得見的油脂及看不見的油脂，而飲食中許多高油脂、高熱量的食物，外表並不油膩，但這些食物的共同特徵是吃起來味道特別香、口感特別酥脆，因此，容易在不知不覺中吃下更多。

以下為內含油脂多的食物

乳製品：全脂牛奶、冰淇淋、鮮奶油、乳酪、起司

加工製品類： 丸子、餃類、火鍋料、肉鬆、香腸、熱狗、小籠包、煎餃

肉類： 牛小排、肋排

豆製品類： 炸豆包、麵筋(泡)、油豆腐、麵輪

堅果類 ：芝麻、花生、核桃、開心果、杏仁果、瓜子、南瓜子、松子

油脂類： 沙拉醬、奶精、培根

糕餅點心類 ：燒餅、油條、月餅、喜餅、蛋黃酥、鳳梨酥、甜甜圈、丹麥麵包、可頌麵包、酥皮點心、蛋糕、零食、蛋捲。