臺中市私立惠明盲童育幼院 115/11/21-115/11/27菜單

11/21（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/蔥蛋/麵筋、肉鬆			時蔬			15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	蔗香雞	醬燒茄子	時蔬	白蘿蔔湯	水果	31.4	25	114.5		808.6
晚餐	糙米飯	豆酥鱈魚	炒櫛瓜	時蔬	紅棗雞湯		36.2	28	83.5		730.8
11/22（日）											
早餐	蔥抓餅+蛋				保久乳		23	19	72		551
中餐	白飯	可樂豬腳	炒雙花	時蔬	菇菇肉絲湯	水果	33.9	29.5	101.5		807.1
晚餐	黑米飯	蒜蓉粉絲煲	枸杞絲瓜	時蔬	冬瓜湯		28.1	21.5	89		661.9
11/23（一）											
早餐	鯖魚麵				時蔬		13.3	11.5	65.5		418.7
中餐	白飯	滷肉	菠菜蒸蛋	時蔬	大黃瓜丸子湯	水果	41.6	29	113		879.4
晚餐	糙米飯	宮保雞丁	搖搖馬鈴薯	時蔬	芋頭排骨湯		36	31	99.5		821
11/24（二）											
早餐	香菇魚片粥				時蔬		14.5	12.5	64.5		428.5
中餐	黑米飯	味噌雞翅	八寶肉醬	時蔬	冬瓜綠豆粉圓甜湯	水果	33.3	22	125.5	10	873.2
晚餐	白飯	酥炸魚排	蕃茄炒蛋	時蔬	小白菜丸子湯		29.3	27	80.5		682.2
11/25（三）											
早餐	鍋燒意麵				時蔬		16.15	19.5	65.75		503.1
中餐	水餃		小黃瓜拌土豆麵筋	時蔬	酸辣湯	水果	29.87	35.6	100.8		842.88
晚餐	白飯	咖哩雞	金沙豆腐	時蔬	山藥雞湯		39.8	35	86		818.2
11/26（四）											
早餐	鮪魚鹹粥				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	白飯	醬燒大排	三杯麵腸	時蔬	日式味噌湯	水果	39.27	34	96.35		848.48
晚餐	感恩節餐會										0
11/27（五）											
早餐	豬肉豆皮蔬菜麵				時蔬		19.2	15	73		503.8
中餐	黑米飯	家常燒豆腐	奶焗白菜	時蔬	剝皮辣椒素湯	水果	23.05	20.05	117.2		741.45
晚餐	乾拌麻香麵線				剝皮辣椒素湯		14.8	14.5	47		377.7

★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：火龍果的營養成份

火龍果富含有植物性白蛋白及花青素兩大重要營養成份。火龍果的花、果、莖均含有植物性白蛋白，其與重金屬離子結合排出體外，具解毒作用，同時對胃壁具保護作用。紅肉火龍果花青素含量比葡萄高，是一種抗氧化劑，具有抗衰老、抑制腦細胞病變、預防老人癡呆作用。火龍果果實中黑籽具促進胃腸消化功能。紅肉火龍果富含天然色素，人體不易吸收。此外火龍果含有多種礦物質（如鈣、磷、鐵、鎂）、水溶性纖維及維生素A、B1、B2、B3、C等多種營養，是一種非常有益身體健康的天然食品。