臺中市私立惠明盲童育幼院115/11/28-115/12/4菜單

11/28（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	炙燒乳酪起司厚片吐司/荷包蛋				鮮奶茶		23	20.5	72		564.5
中餐	白飯	彩椒炒雞丁	瓠瓜煎餅	時蔬	土瓶蒸	水果	42.7	36.5	105.5		921.3
晚餐	五穀飯	炸豬排	馬鈴薯咖哩	時蔬	豬肉蔬菜味噌湯		42	34.5	96.5		864.5
11/29（日）											
早餐	南瓜鹹粥				時蔬		17	14	67.5		464
中餐	白飯	紅燒獅子頭	白花炒紅蘿蔔	時蔬	結頭菜湯	水果	33.9	27.5	104.5		801.1
晚餐	糙米飯	鹹酥魚	三杯杏鮑菇	時蔬	薑母鴨湯		43.3	36.5	84		837.7
11/30（一）											
早餐	家常蔬菜麵				時蔬		15.33	12.95	65.5		439.87
中餐	白飯	可樂滷肉	菜脯炒蛋	時蔬	大黃瓜玉米湯	水果	37.6	35	99		861.4
晚餐	黑米飯	鹽水雞	魚香茄子	時蔬	酸菜豬肚湯		36.43	27.95	100.5		799.27
12/1（二）											
早餐	饅頭/蔥蛋			保久乳			23.1	19	72.5		553.4
中餐	糙米飯	鹹酥雞	小黃瓜拌鰻魚罐	時蔬	紅豆湯	水果	34.3	25	111.5	10	848.2
晚餐	五穀飯	蒜蓉蒸蝦	紅燒油豆腐	時蔬	五行蔬菜湯		34.3	25.5	96.5		752.7
12/2（三）											
早餐	芋頭米粉湯				時蔬		12.73	16.45	72		486.97
中餐	鰻魚油飯/涼拌木耳			時蔬	剝皮辣椒排骨湯	水果	26.9	31.5	101.5		797.1
晚餐	白飯	打拋豬肉	香菇蒸蛋	時蔬	黃豆芽昆布湯		39.1	29.5	96		805.9
12/3（四）											
早餐	乾拌麵			紫菜蛋花湯			17.33	13.9	61.85		441.82
中餐	黑米飯	照燒雞丁	小魚乾炒豆干	時蔬	豚骨豬肉鍋	水果	43.7	37.3	98.2		903.3
晚餐	白飯	糖醋咕咾肉	白菜滷	時蔬	海結油豆腐湯		33.07	29	100.9		796.68
12/4（五）											
早餐	山藥鹹粥			時蔬			11.97	10.45	67.05		410.13
中餐	糙米飯	烤鮭魚	紅燒豆腐	時蔬	脆瓜雞湯	水果	38.9	30	110		865.6
晚餐	什錦炒米粉				脆瓜雞湯		17.39	13.85	62.5		444.21

★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： 吃早餐重要，選早餐更重要！

古人云：「一日之計在於晨」，所以美好的一天，就從吃早餐開始吧！早餐不僅能幫助充飢，補充體力，迎接嶄新的一天的工作和學習；同時，早餐也能提供學童成長所需的營養素，幫助發育。根據台北醫學大學所做的研究調查顯示，每天吃早餐的學童平均成績比沒有吃早餐的學生成績較佳，差距達 2 分以上。而且多年來一直都有研究證實，早餐對學業成績確實有正面的影響，有吃早餐的學童在上課時較能集中精神、留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳，因而間接影響學業成績註。經常不吃早餐的人，會容易出現胃腸方面的障礙，並且降低新陳代謝率，增加脂肪的堆積，而提高慢性疾病的風險。

早餐不一定要吃得多，重要的是要「吃得對」，要講求品質，一份營養的早餐，對我們及學童的健康來說是十分重要的。

要吃出美味與健康兼具的早餐其實很容易，只要避免油脂含量過高、營養不均的早餐組合，即可吃出健康滿分、活力加倍來！