

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 114/12/6-114/12/12

12/6（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	法式吐司夾果醬/荷包蛋			鮮奶茶			19	14	66		466
中餐	紫米飯	腰果雞丁	地瓜絲餅	時蔬	鴨肉湯	水果	39.7	34	110.5		906.8
晚餐	白飯	蒼蠅頭	青花炒紅K	時蔬	鮮魚蛤仔湯		36.2	30	99		810.8
12/7（日）											
早餐	蔥抓餅+蛋			阿華田牛奶			19	15	66	10	515
中餐	糙米飯	紅燒魚	照燒豆腐	時蔬	四物雞湯	水果	41.2	36.5	95.5		875.3
晚餐	白飯	爆炒豬肉	開陽白菜	時蔬	金針排骨湯		37.3	32	85.5		779.2
12/8（一）											
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			12.75	11.25	64.5		410.25
中餐	紫米飯	馬鈴薯燉	螞蟻上樹	時蔬	香菇雞湯	水果	34.8	28	115		851.2
晚餐-吃牛	白飯	紅燒牛肉	凉拌木耳	時蔬	冬瓜丸子湯		33.8	23	101		746.2
晚餐-不吃牛	白飯	蜜汁腿排	凉拌木耳	時蔬	冬瓜丸子湯		30.2	19	100.5		693.8
12/9（二）											
早餐	包子			豆漿			20.7	15	60.5		459.8
中餐	白飯	咖哩雞	白花炒木耳	時蔬	紅豆湯		28.78	23	116.1		786.52
晚餐	五穀飯	炸蝦排	麻婆豆腐	時蔬	關東煮湯		40.5	35	80.5		799
12/10（三）											
早餐	麻油雞肉麵線			時蔬			15.8	19.5	64		494.7
中餐	蕃茄肉醬麵		炸物拼盤	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	31.1	29	109		821.4
晚餐	白飯	薑燒豬肉	塔香海茸	時蔬	肉骨茶湯		34.9	30.5	84		750.1
12/11（四）											
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			12.75	10.25	75		443.25
中餐	五穀飯	酥炸雞腿	蕃茄炒蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	33.72	28.5	112.4		840.98
晚餐	白飯	紅燒豬腳	玉米炒絞肉	時蔬	海帶芽湯		38.8	32.25	96.65		832.05
12/12（五）											
早餐	饅頭/蔥蛋				保久乳		23.1	19	72.5		553.4
中餐	白飯	炒三鮮	豆鼓豆腐	時蔬	羊肉爐火鍋	水果	34.2	30	99		802.8
晚餐	水餃			羊肉爐火鍋			23.8	18.5	62		509.7

★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：怎樣吃，才是好的飲食習慣

一、 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太 甜與油膩，就會有活力充沛的一天。

二、在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促 進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。

三、低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂 乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。

四、豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血

◆豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符 建議攝取量，不要缺乏也不要過量。 ◆女生進入青春期中後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以 甜豌豆、紅鳳菜等。

五、少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。