

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 115/1/24-115/1/30

1/24（六）	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
早餐	炙燒厚片吐司/荷包蛋				鮮奶茶		12.8	10.8	67.2	10	457.2
中餐	地瓜飯	酥炸魚丁	蕃茄豆腐	時蔬	大頭菜玉米湯	水果	37.6	31	114.5		887.4
晚餐	白飯	青龍炒肉絲	魚香茄子	時蔬	四物雞湯		43.5	37.5	85		851.5
1/25（日）											
早餐	皮蛋瘦肉粥				時蔬		14.6	12.5	65		430.9
中餐	白飯	醬爆鴨	涼拌雲耳	時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	36.8	29	113.5		862.2
晚餐	五穀飯	香料烤雞翅	蠔油杏鮑菇	時蔬	餛飩湯		33.3	24.5	98.5		747.7
1/26（一）											
早餐	饅頭/蔥蛋				保久乳		21.7	18	72.5		538.8
中餐	海苔飯	梅干扣肉	叻仔魚菠菜	時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	37.1	29.5	103		825.9
晚餐	白飯	香菇燒雞	青花炒木耳	時蔬	泡菜豬肉湯		34.9	29.5	93.5		779.1
1/27（二）											
早餐	鯖魚蔬菜麵				時蔬		15.9	13.5	64.5		443.1
中餐	研習吃便當										0
晚餐	白飯	香烤鮭魚	螞蟻上樹	時蔬	香菇雞湯		33.32	24.8	96.5		742.48
1/28（三）											
早餐	菇菇鹹粥				時蔬		12.5	11	65		409
中餐	全日型煮火鍋(只需要白飯) 行政：黑胡椒豬肉燴飯/荷包蛋			時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	39.3	35.5	96.5		862.7
晚餐	糙米飯	栗子燒雞	香菇炒大白菜	時蔬	菠菜豬肝湯		34.2	28	104		804.8
1/29（四）											
早餐	蒜頭拌麵線				蔬菜貢丸湯		11.7	11.5	45.5		332.3
中餐	靈修會吃便當										0
晚餐	白飯	蕃茄燉豬肉	香菇蒸蛋	時蔬	藥燉排骨湯		42.43	29.95	110.5		881.27
1/30（五）											
早餐	山藥絞肉粥				時蔬		13.26	11	70.7		434.84
中餐-蔬食餐	小麥飯	南洋咖哩 素豆腐	炸薯條	時蔬	皮絲當歸湯	水果	30.03	26.45	116.5		824.17
晚餐	南瓜炒米粉				皮絲當歸湯		20.7	14.5	80		533.3

★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：柳丁

柳丁被稱為「療疾佳果」，含有醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素，是鉀含量頗高的水果。

柳丁的維生素C可保護細胞，對抗自由基；果肉所含的膳食纖維，則可以促進消化、改善便秘。另外，所含的果膠能加速食物通過消化道，使脂質、膽固醇更快從糞便排泄出去；含有的檸檬酸，則可以幫助胃液對脂肪物質進行消化，並增進食慾。

柳丁在飯前或空腹時食用，會對胃產生不良影響；一次食用過量的柳丁，也會產生產生噁心、嘔吐的症狀。有口乾咽燥、舌紅苔少等現象的人不能吃柳丁，否則容易傷肝氣、發虛熱。

樂活營養師小叮嚀：

- 1. 柳丁的含鉀量高，腎臟功能差的人應忌食。
- 2. 柳丁的甜度高，糖尿病的患者不宜吃太多

