

私立惠明盲童育幼院菜單 109/3/21-109/3/27

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
3/21 (六)											
早餐	水餃				酸辣湯		16.1	13	62		429.4
中餐	紫米飯	蒼蠅頭	菠菜拌金針	時蔬	藥燉排骨湯	水果	37.5	30.5	117		892.5
晚餐	白飯	青椒炒肉絲	甜豆炒杏鮑菇	時蔬	蒜頭雞湯		33.9	28	116.5		853.6
3/22 (日)											
早餐	南洋風味炒冬粉				貢丸蔬菜湯		15.85	14	48.75		384.4
中餐	五穀飯	新疆大盤雞	白花炒鮮菇	時蔬	冬瓜蛤仔湯	水果	32.98	25.5	118.9		837.02
晚餐	白飯	蜜汁烤肉	三杯杏鮑菇	時蔬	三角丸子湯		34.8	26.5	99		773.7
3/23 (一)											
早餐	家常湯麵				時蔬		11.94	10.5	65.7		405.06
中餐	紫米飯	粉蒸肉	白菜滷	時蔬	三寶清爽精力湯	水果	33.87	25.25	124.8		861.93
晚餐	白飯	照燒雞丁	客家小炒	時蔬	柴魚高麗菜金針湯		40.8	34.5	97.5		863.7
3/24 (二)											
早餐	饅頭		蔥蛋		米豆漿		19.3	12.5	76	10	533.7
中餐	白飯	綠咖哩	沙茶烤豆腐	時蔬	檸檬愛玉	水果	38.88	30.5	114.9	7	917.62
晚餐	糙米飯	豆瓣魚	南瓜蒸蛋	時蔬	海帶芽蔬菜湯		32.41	18.65	97.15		686.09
3/25 (三)											
早餐	廣東粥				時蔬		11.74	9.5	64.7		391.26
中餐	肉羹麵線			時蔬	刈包	水果	25.9	27	96	2.7	741.4
晚餐	白飯	馬鈴薯燉肉	肉末粉絲	時蔬	味噌豆腐湯		38.38	29.5	100.3		820.02
3/26 (四)											
早餐	鯖魚米粉湯				時蔬		14.6	12.5	65		430.9
中餐	地瓜飯	地中海香料烤	蕃茄炒蛋	時蔬	菜頭芹末湯	水果	30.34	23.5	117.6		803.06
晚餐	白飯	烤雞腿	塔香豆干	時蔬	剝皮辣椒雞湯		40.93	32.9	95.35		841.22
3/27 (五)											
早餐	蒜香麵線				蔬菜貢丸湯		13.3	11.5	46.5		342.7
中餐	五穀飯	怪味雞	桂竹筍炒肉絲	時蔬	排骨鮮蔬湯	水果	32.22	25.95	115.8		825.63
晚餐	什錦炒麵				排骨鮮蔬湯		14.73	13.3	64.4		436.22

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖

院長：卞秀枝

營養知識一點靈：防疫食物~~大蒜

子愛吃高鈉食物！ 是速食惹的禍？

大蒜對健康有非常多的益處，最主要是因為蒜頭內含一種**大蒜素(Allicin)**的成分，是相當強大的**抗氧化物**。雖然學者至今仍無法完全理解大蒜素的機制，但是它**抗氧化、抗菌消炎**功效，是無庸置疑的。

然而，大蒜並不是本身就含有大蒜素，新鮮大蒜含有**蒜氨酸(Alliin)**。而當蒜頭被壓碎或切開之後，一種稱為**蒜氨酸酶(Alliinase)**的酵素方會釋放出來，兩者交互作用就形成了大蒜素。也因此，整顆蒜頭直接入鍋煮是很NG（意指錯誤）的做法，想要獲得最多的大蒜素，必須要讓蒜頭接觸空氣，在切碎之後，靜置10分鐘以上，讓酵素充分作用，生成更多大蒜素；在這非常時期，應要多吃大蒜來增強抵抗力；但須注意，腸胃道功能弱的服務對象，有可能會脹氣、腹瀉等不適症狀，還是要小心使用才是。