

私立惠明盲童育幼院菜單 109/3/28-109/4/3

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
3/28 (六)	善心人士捐弘爺早餐									
早餐	0									
中餐	五穀飯	糖醋魚丁	大白菜炒香菇	時蔬	四神豬肚湯	水果	40.3	34	103	879.2
晚餐	白飯	我式香早雞胸肉	胡麻醬淋雙花	時蔬	白蘿蔔貢丸湯		31.72	23	116.1	798.28
3/29(日)										
早餐	雞絲麵			時蔬			14.05	15	50.25	392.2
中餐	白飯	紅燒牛肉	馬鈴薯海鮮煎餅	時蔬	菇菇鮮湯	水果	30.53	25.8	115.1	814.64
晚餐	紫米飯	蒜泥白肉	四季豆炒鹹蛋	時蔬	金針排骨湯		42.09	33	100.4	867.08
3/30 (一)										
早餐	芋頭米粉湯			時蔬			10.91	10.5	58.5	372.14
中餐	糙米飯	瓜仔雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	青木瓜大骨湯	水果	33.1	28	115.5	846.4
晚餐	白飯	香菇蒸肉餅	魚香茄子	時蔬	紫菜蛋花湯		31.06	25	101.3	754.44
3/31 (二)										
早餐	皮蛋瘦肉粥			時蔬			13.18	11.5	64.9	415.82
中餐	紫米飯	刷刷豬肉-新	咖哩馬鈴薯	時蔬	蕃茄黃豆芽湯	水果	32.74	28	112.2	831.76
晚餐	白飯	紅燒魚	小黃瓜炒木耳	時蔬	蒜頭雞湯		31.19	26.9	99.15	763.46
4/1 (三)										
早餐	豬肉湯麵			時蔬			11.88	10.5	65.4	403.62
中餐	南瓜白醬焗烤飯		炸雞腿	時蔬	波霸鮮奶茶	水果	35.44	29.7	119.1	885.26
晚餐	碗粿/貢丸蔬菜湯						15.9	13	61	424.6
4/2 (四)										
早餐	小籠包			酸辣湯			17.5	13.5	62	439.5
中餐	白飯	焗烤魚	芋頭炒三色	時蔬	羅宋湯	水果	29.3	21.4	116.4	775.4
晚餐	五穀飯	蔥燒子排	螞蟻上樹	時蔬	酸白菜肉絲湯		30.76	22.9	112.5	779.14
4/3 (五)										
早餐	鮭魚鹹粥			時蔬			14.6	11.5	65	421.9
中餐	紫米飯	泡菜豬肉	海帶三絲	時蔬	大黃瓜湯	水果	33	27.65	114.5	838.65
晚餐	白飯	橙汁雞丁	菠菜炒鮮菇	時蔬	玉米濃湯		31.84	26.5	103.2	778.66

廚師：蔡寶蓮

營養師：鄭惠靖

院長：卞秀枝

營養知識一點靈：蓮霧的營養成份

蓮霧富含膳食纖維、醣類、維生素C、鉀等營養素。含有鉀，有助於維持細胞健康、平衡體內電解質與酸鹼值。蓮霧還有潤肺、止咳、除痰、開胃、幫助消化的作用。

蓮霧每次的食用量，以1~2顆為宜。蓮霧含有大量的水分和粗纖維，可以使胃部產生飽足感，在飯前空腹食用，這樣進餐時吃得少，同時也有助於減少膽固醇與動物性脂肪的吸收。乾咳無痰或痰不易咳出的人，可將蓮霧煮冰糖食用。而將蓮霧抹上微量食鹽食用，可治消化不良，並能生津止渴。

蓮霧缺乏堅硬的果皮保護，且皮薄易脫水，容易碰傷而不耐久藏，室溫下僅能存放一週。一旦遭到碰傷而使果皮的完整性遭到破壞，更會加速腐爛，常吃爛蓮霧對健康不利。