

私立惠明盲童育幼院菜單 109/4/25-109/5/1

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	熱量
4/25 (六)	早餐	水餃		酸辣湯			18.4	14.1	65	460.5
	中餐	五穀飯	五味透抽	蘋果龍蝦沙拉	時蔬	山藥排骨湯	34.47	29.95	119.2	884.23
	晚餐	白飯	豆輪燒肉	小黃瓜炒木耳	時蔬	四物雞湯	41.8	32	99	851.2
4/26 (日)	早餐	善心人士捐弘爺早餐								0
	中餐	五穀飯	京醬肉絲	彩繪大黃瓜	時蔬	金針排骨湯	38.1	32	107	868.4
	晚餐	白飯	糖醋魚片	醬拌茄子	時蔬	餛飩湯	36.17	29	108.4	839.08
4/27 (一)	早餐	芋頭米粉湯		時蔬			11.14	10.5	60.1	379.46
	中餐	白飯	酥炸雞腿	白菜滷	時蔬	玉米大骨湯	31.82	27.4	123.8	869.08
	晚餐	地瓜飯	可樂豬腳	開陽胡瓜	時蔬	香菇雞湯	33.66	26	100.3	769.84
4/28 (二)	早餐	鯖魚麵		時蔬			16.2	13.5	66	450.3
	中餐	五穀飯	黑胡椒炒肉絲	絲瓜麵線	時蔬	愛玉檸檬甜湯	25.2	20	119	756.8
	晚餐	白飯	冬菜蒸魚	紅燒豆腐	時蔬	鮮菇肉絲湯	34.22	27.95	96.45	774.23
4/29 (三)	早餐	絞肉薏仁粥		時蔬			12.2	10.5	68	415.3
	中餐	蕃茄麵疙瘩		時蔬	大腸包小腸	水果	38.8	30.5	113	881.7
	晚餐	白飯	香菇肉燥	日式蒸蛋	時蔬	冬瓜薏仁湯	36.369	26.7	96.55	771.976
4/30 (四)	早餐	家常麵		時蔬			16.1	13.5	65.5	447.9
	中餐	糙米飯	蠔油清蒸魚	泡菜炒年糕	時蔬	玉米濃湯	35.94	26	117.7	848.56
	晚餐	白飯	味噌烤雞翅	洋蔥炒蛋	時蔬	南瓜排骨湯	29	22	104	730
5/1 (五)	早餐	皮蛋瘦肉粥		時蔬			13.18	11.5	64.9	415.82
	中餐	五穀飯	打拋豬肉	玉米三色	時蔬	關東煮湯	38.89	32.15	113.8	900.11
	晚餐	肉絲炒麵					15.9	13.9	66.3	453.9

廚師：蔡寶蓮

營養師：鄭惠靖

院長：卞秀枝

營養知識一點靈：飲食紅綠燈



什麼是紅黃綠燈食物？

紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要是以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，因此不必強記，就能達到每天注意選擇較健康的食物。

綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉，和橄欖油、玉米油、花生油、葵花油等。

黃燈食物

含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物，例如鹹蛋、炒飯、炸雞、糖醋排骨、漢堡、披薩、水果罐頭等。

紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物，例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等，但是平日最好還是保持安全距離。

*請大家要記得！紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可吃的原則喔！