

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！