

台中市私立惠明盲童育幼院109/6/13-109/6/19

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
6/13 (六)											
早餐	奶油義大利麵				保久乳		20.4	17	73		526.6
中餐	小麥飯	蒜香蝦	南瓜蒸蛋	時蔬	餛飩湯	水果	35.01	29.65	110		846.89
晚餐	白飯	燒烤雞翅	玉米蒸蛋	時蔬	蕃茄蔬菜湯		31	29	98.5		779
6/14 (日)											
早餐	蔥抓餅				五穀米漿		17	11	75		467
中餐	白飯	泰式拋打豬	高麗菜煎餅	時蔬	薏仁排骨湯	水果	37.03	30.95	111.9		874.07
晚餐	糙米飯	紅燒獅子頭	三杯麵腸	時蔬	蔘瓜香菇雞		41.8	34	99		869.2
6/15 (一)											
早餐	高麗菜鹹粥				時蔬		11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	白飯	豆輪滷肉	枸杞絲瓜	時蔬	牛蒡雞湯	水果	38.4	30	117.5		893.6
晚餐	糙米飯	芋頭燜鴨	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜薑絲湯		30.7	25.5	106		776.3
6/16 (二)											
早餐	肉燥乾拌麵				青菜貢丸湯		17.55	14	62.25		445.2
中餐	紫米飯	蔥油淋雞	醬燒豆腐	時蔬	仙草蜜	水果	34.9	26	96	10	797.6
晚餐	白飯	一口酥海鮮	肉醬茄子	時蔬	水晶餃湯		30.98	27	102.9		778.32
早餐	香菇芋頭粥				時蔬		13.2	16.5	75.5		503.3
中餐	什錦炒麵		滷味拼盤	時蔬	關東煮湯	水果	25.27	23.45	84.7		650.93
晚餐	白飯	豆腐乳燒雞	塔香海茸	時蔬	蕃茄蛋花湯		34.52	28.8	99		793.28
6/18 (四)											
早餐	日式烏龍麵				時蔬		12.8	12.5	51		367.7
中餐	五穀飯	樹子蒸魚	八寶肉醬	時蔬	大黃瓜湯	水果	38.05	30	112.8		873.2
晚餐	白飯	醬爆回鍋肉	洋蔥炒蛋	時蔬	蒜頭雞湯		38.9	33	98.5		846.6
6/19 (五)											
早餐	家常麵疙瘩				時蔬		11.9	10.5	65.5		404.1
中餐	白飯	香滷雞翅	田園四色	時蔬	味噌豆腐湯	水果	26.42	18.8	123		766.88
晚餐	沙茶魷魚羹飯						13.15	9.5	76.75		445.1

廚師：廖天佑

營養師：鄭惠靖

院長：卞秀枝

營養知識一點靈：西瓜的營養

西瓜為冷涼的陰性水果，能去除身體的燥熱且解渴，適合用來預防中暑。西瓜中的鉀利尿作用強，能促進水分代謝，改善排尿及水腫，對腎炎很有幫助。另外，西瓜的維生素有助於維持頭髮秀美、肌膚健康。

西瓜利尿作用強，但晚餐後或睡前則建議少吃，以免夜裡頻尿。西瓜抹鹽或沾甘草粉，可增加鈉與鉀平衡，但不要矯枉過正，以免引起血壓升高或水分滯留。

西瓜不宜與蜂蜜同食，原因在於西瓜富含維他命C，遇上蜂蜜所含的銅等礦物質，會加速維生素C的氧化作用，因而使身體失去對原有營養成分的利用。

在選購時，應選擇色澤佳、紋路粗而明顯，摸起來感覺稍微粗糙，輕敲時聲音顯得清脆的。