

臺中市私立惠明盲童育幼院菜單 113/10/19-113/10/25

日期	主食	主菜	副菜	菜蔬	湯	水果	蛋白質	油脂	醣類	糖	熱量
10/19 (六)											
早餐	地瓜沙拉三明治			鮮奶茶			23.1	19	72.5	10	593.4
中餐	消毒中午不供餐					水果					0
晚餐	地瓜飯	蔥爆豬肉	黑胡椒炒鮮菇	時蔬	青木瓜丸子		39.5	32.5	101		854.5
10/20 (日)											
早餐	餐包/荷包蛋			保久乳			23	18	72		542
中餐	糙米飯	彩椒燒雞	涼拌皮蛋豆腐	時蔬	芋頭玉米排骨湯	水果	41.2	31.5	120.5		930.3
晚餐	白飯	紅燒肉	白花炒木耳	時蔬	紫菜蛋花湯		35.6	27.5	99.5		787.9
10/21 (一)											
早餐	饅頭/玉米蛋			保久乳			21.9	17.5	79.5		563.1
中餐	白飯	炸豬排	馬鈴薯咖哩	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	35.3	29.5	113		858.7
晚餐	五穀飯	鹹水雞	豆醬管筍	時蔬	豬肝湯		33.7	26	100.5		770.8
10/22 (二)											
早餐	黑胡椒鐵板麵			蔬菜貢丸湯			17.55	15.5	62.25		458.7
中餐	五穀飯	照燒雞丁	絲瓜炒蛋	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	35.6	34	114.5		906.4
晚餐	白飯	鹹酥魚	黑胡椒豆腐	時蔬	腐竹排骨湯		45.9	38	89		881.6
10/23 (三)											
早餐	南瓜粥			時蔬			12.4	16.5	69.5		476.1
中餐	什錦炒麵		炸物拼盤	時蔬	酸菜豬肚湯	水果	23.04	30.8	112.6		819.76
晚餐	糙米飯	烏蛋肉燥	螞蟻上樹	時蔬	昆布黃豆芽		31.8	23.5	98		730.7
10/24 (四)											
早餐	麻油雞肉麵線			時蔬			13.2	13	65		429.8
中餐	白飯	可樂豬腳	香菇蒸蛋	時蔬	筍片湯	水果	37.2	28	112		848.8
晚餐	五穀飯	三杯雞	白菜滷	時蔬	藥膳排骨湯		34.48	28.5	100.9		798.02
10/25 (五)											
早餐	芋頭鹹粥			時蔬			11.7	10.5	64.5		141.3
中餐蔬食餐	五穀飯	素打拋豬	金沙豆腐	時蔬	剝皮辣椒日菇	水果	36.58	31.5	112.4		429.82
晚餐	肉醬義大利麵			剝皮辣椒日菇			16.2	13	62.5		181.8

營養師：鄭惠靖



營養知識一點靈：吃早餐重要，選早餐更重要



古人云：「一日之計在於晨」，所以美好的一天，就從吃早餐開始吧！早餐不僅能幫助充飢，補充體力，迎接嶄新的一天的工作和學習；同時，早餐也能提供學童成長所需的營養素，幫助發育。根據台北醫學大學所做的研究調查顯示，每天吃早餐的學童平均成績比沒有吃早餐的學生成績較佳，差距達 2 分以上。而且多年來一直都有研究證實，早餐對學業成績確實有正面的影響，有吃早餐的學童在上課時較能集中精神、留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳，因而間接影響學業成績註。經常不吃早餐的人，會容易出現胃腸方面的障礙，並且降低新陳代謝率，增加脂肪的堆積，而提高慢性疾病的風險。

早餐不一定要吃得多，重要的是要「吃得對」，要講求品質，一份營養的早餐，對我們及學童的健康來說是十分重要的。

要吃出美味與健康兼具的早餐其實很容易，只要避免油脂含量過高、營養不均的早餐組合，即可吃出健康滿分、活力加倍來！

