

財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會附設晨曦發展中心
財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會-日間社區作業設施仁愛工坊
暨財團法人新竹市私立天主教仁愛啟智中心

服務使用者2月份午餐菜單

日期	星期	主菜	半葷素菜	青菜	湯品
2月1日	三	三杯麵腸	蔬菜炒蛋	燙青菜	蕃茄蔬菜湯
		蛋白質24克(17%)、脂肪21克(33%)、醣類72克(50%):熱量572大卡			
2月2日	四	燒雞排	榨菜肉絲	燙青菜	木耳粉絲湯
		蛋白質27克(20%)、脂肪14克(22%)、醣類80克(58%):熱量549大卡			
2月3日	五	菠菜蒸蛋	筍干朴菜豆皮	燙青菜	養生蔬菜湯
		蛋白質20克(16%)、脂肪15克(27%)、醣類72克(57%):熱量502大卡			
2月6日	一	炒油麵	青蒜鹹豬肉	燙青菜	蕃茄蔬菜湯
		蛋白質28克(17%)、脂肪27克(38%)、醣類70克(44%):熱量633大卡			
2月7日	二	九層魚丁	涼拌雞絲	燙青菜	酸辣湯
		蛋白質25克(18%)、脂肪16克(26%)、醣類78克(56%):熱量557大卡			
2月8日	三	香菇燴豆包	苦瓜鹹蛋	燙青菜	蔬菜湯
		蛋白質26克(18%)、脂肪18克(29%)、醣類75克(53%):熱量561大卡			
2月9日	四	義式烤雞腿	蟹絲青花菜	燙青菜	苦瓜香菇雞湯
		蛋白質31克(23%)、脂肪14克(23%)、醣類73克(54%):熱量541大卡			
2月10日	五	滷味	菠菜蒸蛋	燙青菜	玉米素排骨湯
		蛋白質27克(21%)、脂肪13克(23%)、醣類74克(56%):熱量520大卡			
2月13日	一	炒板條	蒜泥白肉	燙青菜	大頭菜貢丸湯
		蛋白質27克(20%)、脂肪18克(30%)、醣類69克(50%):熱量548大卡			
2月14日	二	烤咖哩雞腿	豆芽培根韭菜	燙青菜	雲耳絲瓜湯
		蛋白質28克(21%)、脂肪16克(26%)、醣類72克(53%):熱量537大卡			
2月15日	三	奶油烤蛋	大芥菜燴干絲	燙青菜	海帶芽素肉湯
		蛋白質21克(16%)、脂肪16克(27%)、醣類73克(56%):熱量520大卡			
2月16日	四	醬燒雞腿丁	魚香海根	燙青菜	牛蒡排骨湯
		蛋白質31克(22%)、脂肪17克(27%)、醣類72克(51%):熱量565大卡			
2月17日	五	荷包蛋	羅漢齋	燙青菜	素山藥蓮子湯
		蛋白質20克(15%)、脂肪18克(29%)、醣類79克(56%):熱量557大卡			
2月20日	一	炒米粉	五味豬肉片	燙青菜	玉米蛋花湯
		蛋白質28克(19%)、脂肪20克(30%)、醣類74克(51%):熱量584大卡			
2月21日	二	三鮮羹	大頭菜肉片	燙青菜	蘿蔔貢丸湯
		蛋白質32克(22%)、脂肪17克(27%)、醣類73克(51%):熱量577大卡			
2月22日	三	當歸麵腸	洋蔥炒蛋	燙青菜	花菜素排骨湯
		蛋白質28克(21%)、脂肪14克(25%)、醣類71克(54%):熱量525大卡			
2月23日	四	叉燒肉	木耳雞絲	燙青菜	紫茄排骨湯
		蛋白質29克(20%)、脂肪17克(27%)、醣類77克(53%):熱量577大卡			
2月24日	五	拌素肚	菜脯蛋	燙青菜	五行蔬菜湯
		蛋白質25克(18%)、脂肪17克(27%)、醣類74克(55%):熱量543大卡			

2/27及2/28二天連續假期放假

2月29日	一	蒸蛋	白菜滷	燙青菜	榨菜素排湯
蛋白質24克(18%)、脂肪16克(27%)、醣類71克(55%):熱量518大卡					

自98年7月開始執行菜單自由選

101年02/06至02/10菜單由百合坊服務使用者開立

經膳食委員會及同仁和仁啟服務使用者問卷調查

自99年8月9日開始每週三及五午餐改為無肉日

熱量計算以主食1碗飯量及各類菜餚1個標準量計算

(依正確打餐健康滿滿海報標示量)

感謝社會大眾捐贈食物

捐贈之生鮮食材均經營養師及廚師雙重確認品質

及在保存期限內才烹煮食用

營養24招-吃出健康每一天-2月圓

想要吃的健康又美麗，觀念正確最重要；想要長壽又有活力，日常作習要注意；依照節令的養生方法最健康，就來看看這個初春的2月適合什麼飲食及注意事項

一、吃元宵鬧湯圓--湯圓熱量高，別吃太多

一般超市可買到的包餡湯圓，每粒約60大卡的熱量，一般傳統的無餡小湯圓，每10粒就有70大卡的熱量70大卡約等於四分之一碗飯的熱量，如果將湯圓當作正餐食用，4粒鮮肉湯圓就等於1碗飯，湯圓並不會飽且營養不均衡，所以這時就要搭配一些青菜或蔬菜湯，才可以吃得飽又均衡。

二、吃湯圓要注意的事項有那些呢?

- (1)吃2顆包肉的湯圓要走路1個小時才有辦法消耗這些熱量。
- (2)湯圓是糯米做的，所以在老人及小孩等消化功能較不好的人身上，需注意腸胃問題及噎食的問題。
- (3)慢性疾病需控制飲食的人，需依照營養師建議量攝取喔!
- (4)包肉的湯圓內含油脂，剛煮好時較燙，需慢慢吃，小心燙傷。

二、2月圓、身材不要圓-消脂作戰法

- (1)若要身材好及健康，就要拒吃春節應景的零食。
- (2)不吃反覆加熱的食物-食物反覆加熱除了不健康之外，營養素也不均衡，更易造成熱量無法代謝。
- (3)晚餐七分飽-晚餐後沒有什麼活動及工作會消耗熱量，所以晚餐最好吃七分飽就好。
- (4)飯後多運動-飯後的1-2小時是最佳運動時間，讓上升的血糖下降，減少以脂肪型式堆積喔!
- (5)三餐定時定量好習慣。
- (6)改掉暴飲暴食壞習慣。