

台中看守所收容人 114 年 11 月份 第 1 週膳食菜單

日期	3	4	5	6	7	8	9
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷 紅茶	食品工廠麵包 牛奶	玉米雞肉粥 旗魚脯	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (花生) 豆漿	貢丸雞肉粥 水煮蛋 (1 人 1 顆)	芋簽糕 (1 人 1 片) 香腸 (1 人 1 條) 青草茶
中餐	滷大雜燴 (紅燒牛肉麵) (蔥燒豬肉麵) (油麵) 紅豆珍珠奶茶	炸肉質魚 咖哩沙嗲飯 酸菜豬血湯	炸雞丁 (糖醋醬) (油飯) 綠豆湯	炸吳郭魚 (燒肉飯) 蘿蔔排骨湯	綜合炸物 (豬排漢堡) (1 人 1 組) 冬瓜西米露	炸大熱狗 玉米炒蔥蛋 當季時蔬 苦瓜排骨湯	鮮肉餛飩 (1 人 3 顆) 當季時蔬 三杯杏包菇 綜合圓奶茶
晚餐	蝦味肉燥飯 當季時蔬 筍片排骨湯	宮保雞丁 海鮮豆腐煲 紫菜蛋花湯	馬鈴薯燒雞 當季時蔬 味噌湯	佛跳牆 肉條炒鮮蔬 貢丸黑輪湯	芹菜花生雞丁 當季時蔬 玉米蘿蔔湯	滷豬腳 當季時蔬 榨菜炒魚丸 四物排骨湯	麻辣肉片 當季時蔬 當季時蔬 蒜頭雞湯
			水果				

台中看守所收容人 114 年 11 月份 第 1 週膳食菜單

日期	3	4	5	6	7	8	9
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	稀飯 豆腐乳	銀絲卷 紅茶	食品工廠麵包 牛奶	玉米雞肉粥 土豆麵筋	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (花生) 豆漿	地瓜粥 豆漿	包子 (1 人 2 顆) 青草茶
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 紅豆珍珠奶茶	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜西米露	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬
晚餐	素蝦仁 炒時蔬 炒時蔬	素鮭魚排 炒時蔬 炒時蔬	素雞排 炒時蔬 炒時蔬	素蝦仁 炒時蔬 炒時蔬	素鮭魚排 炒時蔬 炒時蔬	素雞排 炒時蔬 炒時蔬	素蝦仁 炒時蔬 炒時蔬
			水果				

營養師建議

周菜單菜式菜單匠心獨具，菜式多元、兼容並蓄各國風味，且能將不同料理特色巧妙多元融合、包含不同飲食文化風味餐，改良成用團膳大量製作符合巧妙轉化為廣受歡迎的口味，足見其細膩周到的安排，值得高度肯定。

營養師蓋章：何瓊玲 營養師