

台中看守所收容人 114 年 11 月份 第 4 週膳食菜單							
日期	24	25	26	27	28	29	30
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	芋頭鹹粥 土豆麵筋	雜糧饅頭 草莓醬 米漿	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製饅頭 芝麻饅頭 花生醬 紅茶	廣東粥 嫩薑片	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
中餐	黑胡椒蜜汁大排 肉燥乾麵 (油麵) 紅豆薏仁湯	炸花枝排 (滷肉飯) 香菇阿給湯	綜合滷味 (什錦鹹飯) 芋頭西米露	麻辣燙 紅燒牛肉燴飯 蔥燒豬肉燴飯 榨菜肉絲湯	綜合炸物 (泰式酸辣麵包) (1 人 1 組) 地瓜綠豆湯	炸香腸 (1 人 2 條) 當季時蔬 當季時蔬 鳳梨苦瓜雞湯	炸小雞塊 (1 人 4 塊) 茶碗蒸 黑胡椒炒雞肉 綜合圓奶茶
晚餐	日式角煮 當季時蔬 玉米濃湯	三色雞丁 當季時蔬 番茄排骨湯	鹹水雞排 四季小炒 胡瓜排骨湯	麻辣豆輪肉燥 當季時蔬 貢丸蘿蔔湯	豆瓣雞丁 當季時蔬 玉米綠豆湯	三杯肉丁 當季時蔬 小魚乾炒花生 貢丸豬血湯	紅燒肉片 當季時蔬 當季時蔬 四物雞湯
			水果				
台中看守所收容人 114 年 11 月份 第 4 週膳食菜單							
日期	17	18	19	20	21	22	23
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	芋頭鹹粥 土豆麵筋	雜糧饅頭 草莓醬 米漿	食品工廠麵包 奶茶	玉米香菇粥	炊場自製饅頭 芝麻饅頭 花生醬 紅茶	地瓜粥 豆腐乳	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
午餐	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 紅豆薏仁湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 芋頭西米露	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 地瓜綠豆湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綜合圓奶茶
晚餐	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	素鮭魚排 炒時蔬 炒時蔬
			水果				
營養師建議		1. 全穀雜糧是重要的營養來源，富含膳食纖維、維生素和礦物質，將它們融入日常飲食中，能為菜餚增添風味和口感。本周芋頭鹹粥、雜糧饅頭及紅豆薏仁湯是值得肯定的菜單設計。 2. 人體腸道保健的關鍵在於良好的生活型態，包括多攝取高纖維、富含益生菌的食物（如蔬菜、水果、全穀類、發酵食品），並確保飲水量充足保持身體健康。 營養師蓋章：何瓊玲 營養師					