

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 1 週膳食菜單

日期	1	2	3	4	5	6	7
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	廣東粥	食品工廠麵包 牛奶	魚肉芙蓉粥 嫩薑片	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻餡) 紅茶	海鮮粥 水煮蛋 (1人1顆)	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸雞丁 豬肉湯麵 綜合圓奶茶	炸吳郭魚 咖哩飯 豆腐味噌湯	滷大雜燴 (油飯) 綠豆薏仁湯	炸柳葉魚 (1人2尾) (滷肉飯) 綜合湯	綜合炸物 (玉米濃湯湯餃) (1人12顆) 紅豆粉圓奶茶	炸小雞塊 (1人4塊) 茶碗蒸 當季時蔬 酸菜豬血湯	蔥肉餡餅 (1人3顆) 黑胡椒炒雞肉 當季時蔬 紅豆地瓜湯
晚餐	打拋豬 當季時蔬 玉米蛋花湯	麻油雞丁 當季時蔬 貢丸黑輪湯	鹹水雞翅 (1人2支) 客家小炒 酸辣湯	蒜辣五花肉 關東煮 玉米貢丸湯	三杯雞 海鮮豆腐煲 蔬菜豆腐湯	洋蔥炒香腸 筍片炒肉絲 當季時蔬 苦瓜排骨湯	紅燒肉片 塔香海龍 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 1 週素食菜單

日期	1	2	3	4	5	6	7
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 豆腐乳	玉米香菇粥 豆漿	食品工廠麵包 牛奶	地瓜粥 嫩薑片	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻餡) 紅茶	什錦粥 土豆麵筋	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 綜合圓奶茶	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綠豆薏仁湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 紅豆粉圓湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆地瓜湯
晚餐	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	素雞排 炒時蔬 炒時蔬
			水果				

國民健康署致力於促進國人均衡攝取六大類食物，包含：乳品類菜單規劃盡量供應高鈣乳製品的食物如：奶粉、保久乳…等搭配或入菜料理。本周菜單中提供乳品類入菜頻率提昇，營養品質有正向提昇。

營養師建議

營養師蓋章：何瓊玲 營養師