

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 2 週膳食菜單

日期	8	9	10	11	12	13	14
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	雜糧饅頭 麥茶	玉米雞肉粥 豆漿	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷 花生醬 豆漿	魚肉芙蓉粥 牛蒡絲	芋簽糕 香腸 (1 人 1 個) 青草茶
中餐	炸雞里肌肉條 海鮮肉羹麵 芋頭西米露	炸肉質魚 (燒肉飯) 紫菜排骨湯	綜合滷味 (大阪燒鹹飯) 紅豆薏仁湯	炸花枝排 奶油雞肉燴飯 貢丸阿給湯	綜合炸物 營養三明治 (1 人 1 組) 滷蛋(1 人 1 顆) 珍珠奶茶	炸小熱狗 (1 人 3 條) 螞蟻上樹 當季時蔬 榨菜肉絲湯	鮮肉餛飩 (1 人 3 顆) 玉米炒蔥蛋 當季時蔬 綠豆湯
晚餐	海帶燉肉 當季時蔬 玉米濃湯	蠔油雞丁 當季時蔬 柴魚味噌湯	滷雞腿 四季小炒 蔬菜豆腐湯	糖醋雞丁 當季時蔬 玉米蛋花湯	蔥燒雞丁 當季時蔬 黑輪蘿蔔湯	滷豬腳 筍片炒豆干 當季時蔬 四物排骨湯	蒜泥肉片 當季時蔬 當季時蔬 鳳梨苦瓜雞湯
			水果				

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 2 週素食菜單

日期	8	9	10	11	12	13	14
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	雜糧饅頭 麥茶	香菇蔬菜粥 豆漿	食品工廠麵包 奶茶	地瓜粥 土豆麵筋	銀絲卷 花生醬 豆漿	玉米香菇粥 牛蒡絲	包子 (1 人 2 顆) 青草茶
午餐	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 紅豆薏仁湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 珍珠奶茶	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯
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

肉類經過鹽醃、發酵、煙燻，加入化學防腐劑或其他添加劑，來增加食物的風味和改善保存期限，這些所謂的加工肉品大多數是使用豬肉或牛肉來製作。常見加工肉類包括熱狗、貢丸、香腸、培根、鹹肉、牛肉乾，以及其他罐裝肉類製品。許多科學研究吃加工肉品可導致大腸直腸癌，部分研究證據顯示吃加工肉品與胃癌的發生也有正相關！建議減少加工肉類的菜式。

營養師蓋章：何瓊玲 營養師