

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 4 週膳食菜單

日期	22	23	24	25	26	27	28
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	芋頭饅頭 奶酥醬 紅茶	廣東粥	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製饅頭 花生饅頭 草莓醬 麥茶	什錦粥 芝麻肉酥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸地瓜薯條 什錦炒麵 (油麵) 冬瓜脆圓湯	炸紅目鯉 肉羹飯 貢丸黑輪湯	綜合滷味 (什錦鹹飯) 芋頭西米露	炸黑鱗魚 椒麻雞肉燴飯 胡瓜玉米湯	麻辣燙 (雞絲麵) 綠豆湯	炸高麗菜捲 番茄炒蛋 炸醬炒雞肉 苦瓜排骨湯	炸小雞塊 (1人4塊) 榨菜炒魚丸 當季時蔬 紅豆薏仁湯
晚餐	麻辣肉燥 鮮蔬炒菇 筍片排骨湯	辣子雞丁 咖哩豆腐 玉米蛋花湯	鹹水雞翅 (1人2支) 當季時蔬 貢丸味噌湯	海南雞丁 當季時蔬 麻油雞湯	蠔油雞丁 香腸炒芥藍 豆腐蛋花湯	三杯肉丁 和風燉菜 當季時蔬 蒜頭雞湯	宮保肉片 當季時蔬 當季時蔬 四物排骨湯
			水果				

台中看守所收容人 114 年 12 月份 第 4 週素食菜單

日期	22	23	24	25	26	27	28
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	芋頭饅頭 奶酥醬 紅茶	蔬菜粥 土豆麵筋	食品工廠麵包 奶茶	香菇素肉粥	炊場自製饅頭 花生饅頭 草莓醬 麥茶	什錦粥 豆腐乳	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜脆圓湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 芋頭西米露	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯	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
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				

營養師建議

1. 人體合成蛋白質的能力，取決於含量最少的「必需氨基酸」。無論其他氨基酸多豐富，蛋白質的利用率都會被該身體存量最少的必需氨基酸所限制。飲食上強調均衡攝取各類蛋白質以互相補充，確保身體能充分利用所有氨基酸，達到身體最佳的生長與修復效率。
2. 單一食物來源的蛋白質可能缺乏某些必需氨基酸（例如主食的澱粉類通常缺乏離胺酸），這種缺乏的氨基酸被稱為「第一限制性氨基酸」。
3. 為了確保身體能充分利用所有攝取的氨基酸，飲食需要多樣化，將不同來源的蛋白質（例如將主食的澱粉類和黃豆類一起食用）組合起來，互相補充彼此缺乏的氨基酸，從而提高蛋白質的整體利用率。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師