

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 1 週膳食菜單

日期	29	30	31	1	2	3	4
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	吻仔魚芙蓉粥 豆漿	食品工廠麵包 牛奶	芋頭鹹粥	炊場自製 糖霜甜甜圈 (1人1顆) 奶茶	海鮮粥 水煮蛋 (1人1顆)	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸雞里肌肉條 (糖醋醬) 茄汁鯖魚麵 (油麵) 綜合圓奶茶	炸骨腿 親子丼飯 綜合湯	綜合滷味 (油飯) 冬瓜茶	炸吳郭魚 咖哩沙嗲飯 當季時蔬 貢丸蘿蔔湯	綜合炸物 (炒米粉) 紅豆地瓜甜湯	炸小熱狗 (1人3條) 筍片炒豆干 螞蟻上樹 酸白菜肉片湯	炸高麗菜捲 茶碗蒸 當季時蔬 綠豆薏仁湯
晚餐	紅燒肉丁 當季時蔬 冬瓜排骨湯	番茄雞丁 麻婆豆腐 紫菜蛋花湯	滷雞腿 麻辣炒三絲 柴魚味噌湯	蒼蠅頭肉燥 當季時蔬 三色豆 酸菜豬血湯	油辣雞丁 鮮蔬炒肉絲 酸辣湯	古早味肉燥 當季時蔬 當季時蔬 芋頭排骨湯	黑胡椒肉片 當季時蔬 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 1 週素食菜單

日期	29	30	31	1	2	3	4
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	玉米雞肉粥	蔬菜粥 豆漿	食品工廠麵包 牛奶	芋頭鹹粥	炊場自製 糖霜甜甜圈 (1人1顆) 奶茶	地瓜粥 土豆麵筋	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綜合圓奶茶	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜茶	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 紅豆地瓜甜湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆薏仁湯
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

1. 周菜單包含有乳品類食材，提升飲食營養品質！乳品不但有鈣質，還有優質的蛋白質、脂肪、維生素A、維生素B群等營養素。其中鈣質是構成骨骼、維持內分泌、免疫系統及神經傳導功能的重要物質。
2. 「醣」，就是碳水化合物，存在於澱粉、水果、蛋糕、麵包、牛奶等，大多數食物都含有醣，也是人體重要的營養素。而「糖」指的是精緻糖，像是果糖、砂糖、蜂蜜、麥芽糖等，可以立即感覺到甜甜的食物，通常會直接讓血糖升高。針對每日精製糖的食用限制，建議每日自精製糖中獲取之熱量不應超過150大卡或總熱量的10%。

營養師蓋章：

何瓊玲 營養師