

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 2 週膳食菜單

日期	5	6	7	8	9	10	11
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	草莓饅頭 紅茶	皮蛋瘦肉粥	食品工廠麵包 奶茶	什錦粥 豆漿	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (花生餡) 豆漿	叻仔魚芙蓉粥 嫩薑片	芋簽糕 香腸 (1人1個) 青草茶
中餐	炸地瓜薯條 肉燥乾麵 (油麵) 冬瓜西米露	炸豬排 青醬雞肉燴飯 貢丸黑輪湯	綜合滷味 (芋頭鹹飯) 八寶甜湯	炸蔥捲 (燒肉飯) 綜合湯	綜合炸物 (雞排漢堡) (1人1顆) 珍珠奶茶	炸山藥捲 茶碗蒸 黑胡椒雞肉 貢丸豆腐湯	炸小雞塊 (1人4塊) 當季時蔬 當季時蔬 紅豆薏仁湯
晚餐	咕咾肉 當季時蔬 玉米蛋花湯	紅燒雞丁 家常豆腐 紫菜排骨湯	鹹水雞翅 (1人2支) 蒙古烤肉 柴魚味噌湯	蔥燒肉丁 當季時蔬 蔬菜豆腐湯	三杯雞 當季時蔬 豬血貢丸湯	洋蔥炒香腸 當季時蔬 當季時蔬 四物排骨湯	咖哩肉片 當季時蔬 當季時蔬 鳳梨苦瓜雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 2 週素食菜單

日期	5	6	7	8	9	10	11
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	草莓饅頭 紅茶	玉米香菇粥	食品工廠麵包 奶茶	什錦粥 豆漿	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (花生餡) 豆漿	地瓜粥 嫩薑片	包子 (1人2顆) 青草茶
午餐	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜西米露	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 八寶甜湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 (素肉漢堡) (1人1顆) 炒時蔬 珍珠奶茶	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 紅豆薏仁湯
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. 國人 飲食原則，建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%）作為菜單規劃。盡量避免高熱量密度食物，如油炸與其他高脂的食物。體內脂肪過多也會影響內分泌，脂肪細胞容易阻撓胰島素傳遞，引起胰島素阻抗性，增加罹患慢性病的風險。
2. 在週菜單中安排豆鼓與味噌皆為傳統發酵食品，富含蛋白質、胺基酸與多種維生素。豆鼓能增添料理香氣，並提供抗氧化成分，助於心血管健康；味噌則含有益生菌，促進腸道菌相平衡，提升免疫力。兩者皆能增強食物風味，兼具營養與健康價值。

營養師蓋章：

何瓊玲 營養師