

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 3 週膳食菜單

日期	12	13	14	15	16	17	18
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	廣東粥	玉米雞肉粥 芝麻肉酥	食品工廠麵包 牛奶	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷 巧克力醬 紅茶	蔬菜雞肉粥 水煮蛋 (1 人 1 顆)	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
中餐	炸雞丁 豬肉湯麵 芋頭西米露	炸豆腐 大腸包小腸 (1 人 1 組) 油辣小黃瓜 砂鍋魚肉湯	綜合滷味 (麻油雞肉油飯) 綠豆湯	炸玉米可樂餅 (1 人 3 顆) (雞肉飯) 空心菜吻仔魚湯	綜合炸物 (燒肉刈包) (1 人 1 組) 紅豆粉圓湯	炸雞捲 番茄炒蛋 當季時蔬 貢丸黑輪湯	炸蔥肉餡餅 (1 人 4 顆) 榨菜炒魚丸 當季時蔬 紅豆地瓜湯
晚餐	筍乾扣肉 客家小炒 玉米濃湯	佛跳牆 當季時蔬 紫菜排骨湯	蜜汁雙寶叉燒 當季時蔬 魚肉味噌湯	豆輪肉燥 關東煮 筍片排骨湯	麻油雞丁 當季時蔬 番茄排骨湯	沙茶肉片 當季時蔬 當季時蔬 香菇雞湯	滷豬腳 塔香海龍 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 3 週素食菜單

日期	12	13	14	15	16	17	18
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	玉米香菇粥 芝麻肉酥	食品工廠麵包 牛奶	蔬菜素肉粥	銀絲卷 巧克力醬 紅茶	蔬菜粥 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 芋頭西米露	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 (素肉刈包) (1 人 1 組) 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				

營養師建議

營養師蓋章：

何瓊玲 營養師

1. 飲食中的三大營養素—蛋白質、醣類與脂質，經過一系列化學反應後，轉化為能量供身體使用。醣類主要來源於澱粉類食物，如米飯、麵食、馬鈴薯、地瓜等全穀雜糧，以及精緻糖。若醣類攝取過量，超過身體所需，則多餘的熱量會轉化為脂肪儲存於體內。
2. 高生理價蛋白質的主要來源食物包括 豆類、魚肉、蛋、乳品。這些食材能提供完整或優質胺基酸，支持肌肉修復、生長發育與免疫功能。