

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 4 週膳食菜單

| 日期 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|----|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 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 | 海鮮粥 土豆麵筋 | 雜糧饅頭 紅茶 | 食品工廠麵包 奶茶 | 吻仔魚蔬菜粥 牛蒡絲 | 炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芋頭餡) 綠茶 | 皮蛋瘦肉粥 | 包子 (1人2顆) 豆漿 |
| 中餐 | 炸馬鈴薯條 雞肉炒麵 冬瓜粉圓湯 | 炸肉質魚 (滷肉飯) 綜合湯 | 綜合滷味 (什錦鹹飯) 綜合園奶茶 | 炸雞腿 蠔油豬肉燴飯 貢丸蘿蔔湯 | 麻辣湯 (雞絲麵) 綠豆薏仁湯 | 鮮肉餛飩 (1人3顆) 茶碗蒸 洋蔥炒雞肉 榨菜肉絲湯 | 炸蝦捲 螞蟻上樹 當季時蔬 紅豆湯 |
| 晚餐 | 粉蒸肉 當季時蔬 玉米貢丸湯 | 南瓜雞肉燴飯 海鮮豆腐 苦瓜雞湯 | 滷雞腿 當季時蔬 紫菜排骨湯 | 海帶肉燥 當季時蔬 玉米蛋花湯 | 宮保雞丁 當季時蔬 冬瓜排骨湯 | 沙茶扣肉 當季時蔬 當季時蔬 四物排骨湯 | 糖醋肉片 當季時蔬 當季時蔬 苦瓜排骨湯 |
| | | | 水果 | | | | |

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 4 週素食菜單

| 日期 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|----|-------------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 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 | 地瓜粥 土豆麵筋 | 雜糧饅頭 紅茶 | 食品工廠麵包 奶茶 | 什錦粥 牛蒡絲 | 炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芋頭餡) 綠茶 | 玉米蔬菜粥 花瓜 | 包子 (1人2顆) 豆漿 |
| 午餐 | 素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜粉圓湯 | 素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 | 素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綜合園奶茶 | 素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 | 素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆薏仁湯 | 素火腿 炒時蔬 炒時蔬 | 素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆湯 |
| 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. 本周菜單安排有乳製品入菜，致力於促進均衡攝取六大類食物。
2. 精製糖指的是非食物本身的天然糖分，而是以加工方式精製過的加工糖，因精製條件或程度不同分為冰糖、白砂糖、黃砂糖、黑糖、紅糖、高果糖玉米糖漿等。精製糖建議攝取上限為10%以內，例如：總攝取熱量若為2000大卡，精製糖攝取量就不宜超過200大卡，每日精製糖攝取量最好能控制在50克以內。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師