

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 5 週膳食菜單

日期	26	27	28	29	30	31	1
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	滑蛋瘦肉粥 嫩薑片	蔬菜貢丸粥 土豆麵筋	食品工廠麵包 牛奶	廣東粥	炊場自製饅頭 芝麻饅頭 花生醬 紅茶	皮蛋瘦肉粥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸雞里肌肉條 陽春麵 仙草凍奶茶	炸紅目鱧 沙茶雞肉燴飯 胡瓜排骨湯	綜合滷味 (油飯) 綜合圓奶茶	炸鯖魚 香菇肉燥飯 豆腐蔬菜湯	綜合炸物 (南瓜米粉) 綠豆湯	炸黃金肉捲 玉米炒蛋 當季時蔬 貢丸玉米湯	炸玉米可樂餅 (1人4顆) 三杯杏包菇 黑胡椒炒雞肉 紅豆粉圓奶茶
晚餐	日式角煮 當季時蔬 麻油雞湯	海鮮肉羹飯 麻辣豆腐 空心菜吻仔魚湯	紅燒雞翅 (1人2支) 四季小炒 貢丸味噌湯	三杯海鮮 當季時蔬 紫菜排骨湯	番茄雞丁 當季時蔬 豬血貢丸湯	酸白菜肉片 筍片炒豆干 當季時蔬 四物雞湯	麻辣豆輪肉燥 當季時蔬 當季時蔬 蒜頭雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 1 月份 第 5 週素食菜單

日期	26	27	28	29	30	31	1
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	稀飯 嫩薑片	蔬菜素肉粥 土豆麵筋	食品工廠麵包 牛奶	玉米素肉粥	炊場自製饅頭 芝麻饅頭 花生醬 紅茶	什錦粥 豆漿	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 仙草凍奶茶	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綜合圓奶茶	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆粉圓奶茶
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

- 週菜單中加入芝麻與花生的搭配，提升整體菜單營養價值。芝麻富含鈣、鐵、維生素 E 及抗氧化成分，有助骨骼健康與延緩老化；花生則提供優質蛋白質、膳食纖維與不飽和脂肪酸，能促進腸道健康並維護心血管功能。兩者皆能增添香氣與口感層次，提升食物的美味度，同時兼顧健康，讓餐點更均衡、更具特色。
- 四物、枸杞、花椒與香菇入菜能展現獨特香氣與多重營養優點。如四物、枸杞常用於滋補，增添藥膳風味，帶有淡淡香氣，富含抗氧化物與維生素；香菇則提供鮮味與多醣體，提升免疫力；花椒散發麻香，能促進食慾並助消化。強調使用天然辛香料（如薑、蒜、蔥、胡椒、香草等）來取代過量鹽分或人工調味，幫助烹調時減少鈉攝取的同時，仍能享受多樣化的風味，維持食慾！讓料理層次更豐富，還能兼顧養生與美味，適合在健康餐點設計中使用。

營養師蓋章：何瓊玲 營養師