

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 1 週膳食菜單

日期	2	3	4	5	6	7	8
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 奶茶	玉米雞肉粥 芝麻肉酥	食品工廠麵包 牛奶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻餡) 豆漿	叻仔魚芙蓉粥 豆漿	芋簽糕 香腸 (1 人 1 個) 青草茶
中餐	炸雞丁 茄汁鯖魚麵 冬瓜西米露	炸柳葉魚 (1 人 2 條) (滷肉飯) 榨菜肉絲湯	綜合滷味 (麻油雞肉油飯) 芋頭圓奶茶	炸花枝排 咖哩沙嗲飯 貢丸黑輪湯	綜合炸物 (雞排漢堡) (1 人 1 組) 紅豆粉圓奶茶	炸小雞塊 (1 人 4 塊) 茶碗蒸 當季時蔬 胡瓜玉米湯	炸蔥肉餡餅 (1 人 3 顆) 螞蟻上樹 當季時蔬 綠豆湯
晚餐	打拋豬 當季時蔬 紫菜蛋花湯	三杯雞 麻婆豆腐 酸辣湯	滷雞腿 蒙古烤肉 蔬菜豆腐湯	海帶肉丁 關東煮 芋頭排骨湯	豆瓣雞丁 當季時蔬 酸菜豬血湯	滷豬腳 筍片炒豆干 當季時蔬 香菇雞湯	蒜香白肉 和風燉菜 當季時蔬 四物排骨湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 1 週素食菜單

日期	2	3	4	5	6	7	8
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 奶茶	玉米蔬菜粥 花生麵筋	食品工廠麵包 牛奶	什錦蔬菜粥	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻餡) 豆漿	蔬菜素肉粥 豆漿	包子 (1 人 2 顆) 青草茶
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜西米露	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 芋頭圓奶茶	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 紅豆粉圓奶茶	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯
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				

1. 周菜單規畫薑、蒜頭、洋蔥與香菇等入菜料理如三杯雞、蒜頭雞湯、香菇青江菜。天然的辛香料植物富含植化素，是天然的自由基清除劑，是廚房裡最強大的健康守護者。
2. 衛福部國健署推廣的「吃得巧」核心觀念，挑選「原型」與「在地」：天然原味，減少加工醬料，利用大蒜、蔥、薑、香草等天然香料入菜，減少鈉含量負擔。在地當季食材新鮮度高，營養素流失最少，更能支持永續環保。

營養師建議

營養師蓋章：何瓊玲 營養師