

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 2 週膳食菜單

日期	9	10	11	12	13	14	15
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	什錦粥 土豆麵筋	蔬菜雞肉粥 牛蒡絲	食品工廠麵包 奶茶	芋頭鹹粥 水煮蛋 (1人1顆)	炊場自製饅頭 花生饅頭 巧克力醬 綠茶	皮蛋瘦肉粥	海鮮粥 花瓜
中餐	炸雞里肌肉條 陽春湯麵 芋頭西米露	炸豆腐 大腸包小腸 (1人1組) 台式泡菜 砂鍋魚肉湯	綜合滷味 (什錦鹹飯) 仙草凍奶茶	炸秋刀魚 (燒肉飯) 豬血阿給湯	麻辣燙 (雞絲麵) 綠豆粉圓湯	炸蔥捲 番茄炒蛋 當季時蔬 貢丸阿給湯	炸小熱狗 (1人3條) 當季時蔬 榨菜炒魚丸 紅豆薏仁湯
晚餐	紅燒雞丁 當季時蔬 蔬菜吻仔魚湯	麻辣肉燥 當季時蔬 玉米蛋花湯	鹹水雞翅 (1人2支) 四季小炒 貢丸味噌湯	三杯肉丁 烏蛋炒花椰菜 玉米排骨湯	糖醋雞丁 海鮮豆腐 綜合湯	洋蔥炒香腸 當季時蔬 當季時蔬 蒜頭雞湯	薑汁肉片 塔香海龍 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 2 週素食菜單

日期	9	10	11	12	13	14	15
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	什錦粥 土豆麵筋	蔬菜粥 牛蒡絲	食品工廠麵包 奶茶	芋頭鹹粥 豆腐乳	炊場自製饅頭 花生饅頭 巧克力醬 綠茶	蔬菜素肉粥	地瓜粥 花瓜
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 芋頭西米露	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	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 綠豆粉圓湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 紅豆薏仁湯
晚餐	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	素蝦仁 炒時蔬 炒時蔬
			水果				

營養師建議

1. 菇蕈類與藻類食材在台灣飲食指南與國健署的建議中，被歸類為「蔬菜類」，但它們擁有一班綠色蔬菜較少見的特殊營養價值。台灣一年四季皆有優質菇類（如香菇、金針菇、杏鮑菇、黑木耳），關鍵營養為富含多醣體，能活化免疫細胞，並含有豐富的膳食纖維、麥角固醇與維生素 B 群。

2. 菜單規畫建議每日安排至少一項深紅、紫、黃或綠色植物類食材來源。深色植物類食材富含植化素，具有很強抗氧化能力。各種不同的植化素對人體有不同的功能，如它強力的抗氧化物質，可清除自由基，活化免疫機能，增強免疫力，輔助維生素發揮生理機能，激發體內酵素解毒活性，調節產生酵素，預防細胞受損，改善血流循環，抑制發炎及過敏，抵抗細菌及病毒感染，減少罹癌風險。

營養師蓋章：何瓊玲 營養師