

台中看守所收容人 115 年 3 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	海鮮粥 豆漿	廣東粥	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製饅頭 蔥花捲饅頭 豆漿	玉米雞肉粥 牛蒡絲	芋簽糕 香腸 (1 人 1 個) 青草茶
中餐	炸雞丁 番茄義大利麵 綜合圓甜湯	炸紅目鱧 里肌肉羹飯 玉米蛋花湯	綜合滷味 (香菇炊飯) 紅豆薏仁湯	炸肉質魚 (滷肉飯) 榨菜肉絲湯	綜合炸物 (雞排漢堡) (1 人 1 組) 珍珠奶茶	炸雞捲 番茄炒蛋 黑胡椒炒雞肉 酸白菜肉片湯	蔥肉餡餅 (1 人 3 顆) 螞蟻上樹 當季時蔬 綠豆湯
晚餐	蠔油雞丁 當季時蔬 黑輪玉米湯	青花腐乳雞丁 麻辣豆腐 苦瓜排骨湯	鹹水雞翅 (1 人 2 支) 客家小炒 魚肉味噌湯	海帶肉燥 當季時蔬 麻油雞湯	宮保雞丁 當季時蔬 豬血蘿蔔湯	洋蔥炒香腸 塔香海龍 當季時蔬 四物排骨湯	咖哩肉片 榨菜炒魚丸 當季時蔬 蒜頭雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 3 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	芋頭鹹粥 豆漿	地瓜粥	食品工廠麵包 奶茶	素肉蔬菜粥	炊場自製饅頭 蔥花捲饅頭 豆漿	玉米香菇粥 牛蒡絲	包子 (1 人 2 個) 麥茶
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綜合圓甜湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆薏仁湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 珍珠奶茶	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
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

- 國人飲食指引為慢性病防治與健康促進政策的重要基礎，長期倡議「以原型食物為主」。均衡飲食的六大類食物包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類。每日均衡攝取六大類食物，以獲得身體所需的營養素，可參考「我的餐盤」六口訣，規劃飲食菜單，以維持健康。
- 周菜單規畫建議含乳品類品項，乳品類是六大類食物中提供優良蛋白質與礦物質的來源。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師