

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 4 週膳食菜單

日期	23	24	25	26	27	28	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	蔬菜吻仔魚粥 土豆麵筋	滑蛋瘦肉粥	食品工廠麵包 牛奶	廣東粥 豆腐乳	黑糖饅頭 草莓醬 綠茶	皮蛋瘦肉粥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸馬鈴薯條 肉燥乾麵 冬瓜粉圓湯	炸山藥捲 (1人2個) (雞肉飯) 紫菜蛋花湯	綜合滷味 (鮮菇炊飯) 紅豆湯	炸鯖魚 青醬雞肉燴飯 胡瓜排骨湯	綜合炸物 (滷肉刈包) (1人1組) 綠豆湯	炸蝦捲 茶碗蒸 洋蔥炒雞肉 豬血貢丸湯	炸黃金肉捲 蒜香油菜 金沙苦瓜 地瓜珍珠甜湯
晚餐	肉羹飯 蒜香高麗菜 麻油雞湯	古早味肉燥 麻辣豆腐 玉米貢丸湯	紅燒雞排 客家小炒 紫菜味噌湯	番茄雞丁 肉絲花椰菜 蔬菜吻仔魚湯	海南雞丁 蒜香小白菜 滷白菜 綜合湯	蒜辣五花肉 蝦皮扁蒲 蒜香青江菜 酸白菜肉片湯	麻辣肉片 塔香海龍 蒜香空心菜 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 2 月份 第 4 週素食菜單

日期	23	24	25	26	27	28	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	蔬菜素肉粥 土豆麵筋	芋頭鹹粥	食品工廠麵包 牛奶	地瓜粥 豆腐乳	黑糖饅頭 草莓醬 綠茶	地瓜粥 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 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬 紅豆湯	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 炒時蔬 綠豆湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬 地瓜珍珠甜湯
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. 參考世界衛生組織的建議:每日精緻糖攝取量不可以超過每日總熱量攝取的10% ; 如果可以將攝取量降低至5%以下或是25克以內,則可以對健康帶來益處。
2. 供應之高鈣乳製品的食物如: 奶粉、保久乳、牛奶製品等食材,建議可增加在周菜單中,添加在飲品與甜湯品項,提升整體鈣質供應量。

營養師蓋章: **何瓊玲 營養師**