

台中看守所收容人 115 年 3 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	叻仔魚芙蓉粥 芝麻肉酥	皮蛋瘦肉粥	食品工廠麵包 牛奶	玉米雞肉粥 花生麵筋	雜糧饅頭 巧克力醬 紅茶	海鮮粥	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
中餐	炸馬鈴薯條 豬肉湯麵 地瓜粉圓湯	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 (油飯) 綠豆脆圓湯	炸柳葉魚 (1 人 2 尾) (燒肉飯) 空心菜叻仔魚湯	綜合炸物 (營養三明治) (1 人 1 組) 芋頭西米露	炸小熱狗 (1 人 3 條) 三色豆 當季時蔬 黑輪阿給湯	炸蔥捲 茶碗蒸 洋蔥炒雞肉 紅豆湯
晚餐	辣子雞丁 當季時蔬 玉米貢丸湯	蒼蠅頭飯 家常豆腐 紫菜排骨湯	滷雞腿 蒙古烤肉 味噌湯	蔥燒燉肉 關東煮 鳳梨苦瓜雞湯	三杯雞 當季時蔬 蔬菜番茄湯	滷雞腿 當季時蔬 筍片炒豆干 香菇雞湯	宮保肉片 當季時蔬 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 3 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 芝麻肉酥	地瓜粥	食品工廠麵包 牛奶	玉米香菇粥 花生麵筋	雜糧饅頭 巧克力醬 紅茶	蔬菜素肉粥	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
午餐	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 地瓜粉圓湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆脆圓湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 芋頭西米露	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 紅豆湯
晚餐	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	素鮭魚排 炒時蔬 炒時蔬
			水果				

營養師建議

1. 美國新版飲食指南以”吃真正的食物 eat real food”作為核心訊息，強調減少高度加工食品、精製澱粉與添加糖，強化鼓勵蔬菜、水果與選擇全穀類取，並將「腸道健康」納入核心論述！
2. 膳食纖維主要來源於植物性食物，天然高纖食物包括豆類（黑豆、毛豆、黃豆）、蔬菜類（木耳、牛蒡、葉菜）、全穀雜糧（糙米、燕麥、玉米等）以及堅果種子（花生、黑芝麻等）。建議膳食纖維每日攝取 25-35 克，透過多攝取「未加工」的植物性食物，可同時補充水溶性與非水溶性纖維。
3. 本周晚餐湯品中的規劃時含有蔬菜類、全穀雜糧與各式香料搭配，增加食物多元性與風味，是很棒的搭配！
4. 周菜單中有規劃乳品類食物，增加食物多元性，是蛋白質與鈣質的重要來源之一。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師