

台中看守所收容人 115 年 3 月份 第 4 週膳食菜單

日期	23	24	25	26	27	28	29
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	廣東粥	食品工廠麵包 牛奶	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷 花生醬 紅茶	滑蛋瘦肉粥 芝麻肉酥	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
中餐	炸山藥捲 (1 人 2 顆) 陽春麵 豬血貢丸湯	炸白帶魚 咖哩沙爹飯 蘿蔔玉米湯	綜合滷味 (什錦鹹飯) 紅豆湯	炸甜不辣 (1 人 3 顆) 瓜子雞肉燴飯 柴魚味噌湯	綜合炸物 (燒肉刈包) (1 人 1 顆) 仙草凍奶茶	炸花枝排 當季時蔬 當季時蔬 胡瓜排骨湯	炸可樂餅 (1 人 2 片) 茶碗蒸 黑胡椒炒雞肉 八寶甜湯
晚餐	沙茶雞丁 當季時蔬 南瓜濃湯	香菇肉燥 麻婆豆腐 蔬菜吻仔魚湯	鹹水雞翅 (1 人 2 支) 當季時蔬 苦瓜排骨	筍乾扣肉 當季時蔬 紫菜蛋花湯	糖醋雞丁 當季時蔬 玉米黑輪湯	三杯肉丁 當季時蔬 當季時蔬 四物雞湯	蒜泥白肉 當季時蔬 當季時蔬 麻油雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 3 月份 第 4 週素食菜單

日期	23	24	25	26	27	28	29
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	什錦粥	食品工廠麵包 牛奶	玉米香菇粥	銀絲卷 花生醬 紅茶	稀飯 花瓜	包子 (1 人 2 顆) 豆漿
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 仙草凍奶茶	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 八寶甜湯
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. 美國《2025 - 2030 年飲食指南》強調減少高度加工食品、精製澱粉與添加糖，添加糖是指在加工或烹調過程中額外加入的單醣、蔗糖、糖漿等，攝取過多會增加肥胖、代謝症候群、心血管疾病及蛀牙風險。衛福部建議每日添加糖攝取量應低於總熱量的 10% (約 50 公克，以 2000 大卡計算)。
2. 新鮮蔬菜的纖維含量很高，且低熱量，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量卻很豐富。菜單規畫建議每日安排攝取 3 份蔬菜 (1 份蔬菜煮熟後約半碗)，多選深紅、紫、黃或綠色植物類蔬菜來源。本周菜單中有蕃茄、海帶結、香菇都是增加食材的多元性。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師