

台中看守所收容人 115 年 3 月份 第 3 週膳食菜單

日期	16	17	18	19	20	21	22
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	芋頭饅頭 紅茶	貢丸雞肉粥	食品工廠麵包 奶茶	吻仔魚蔬菜粥 嫩薑片	炊場自製饅頭 糖霜甜甜圈 (1人1顆) 綠茶	皮蛋瘦肉粥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸雞里肌肉條 里肌肉羹麵 冬瓜西米露	炸吳郭魚 (雞肉飯) 酸辣湯	綜合滷味 (麻油雞肉油飯) 綠豆地瓜甜湯	炸鯖魚 南瓜雞肉燴飯 綜合湯	綜合炸物 (泰式酸辣麵包) 紅豆珍珠奶茶	鮮肉餛飩 (1人3顆) 玉米炒蛋 當季時蔬 豬血蘿蔔湯	炸小雞塊 (1人4塊) 螞蟻上樹 榨菜炒肉絲 脆圓地瓜甜湯
晚餐	蔥燒雞丁 當季時蔬 玉米濃湯	佛跳牆 當季時蔬 紫菜蛋花湯	紅燒雞翅 (1人2支) 涼拌三絲 筍片排骨湯	麻油雞 當季時蔬 貢丸味噌湯	三杯海鮮 當季時蔬 莧菜吻仔魚湯	咖哩肉丁 當季時蔬 培根奶油金針菇 四物排骨湯	黑胡椒肉片 當季時蔬 雪菜炒豆干 紫菜排骨湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 3 月份 第 3 週素食菜單

日期	16	17	18	19	20	21	22
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	芋頭饅頭 紅茶	香菇蔬菜粥	食品工廠麵包 奶茶	玉米素肉粥 嫩薑片	炊場自製饅頭 糖霜甜甜圈 (1人1顆) 綠茶	芋頭鹹粥	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜西米露	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綠豆地瓜甜湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 (素酸辣麵包) (1人1組) 紅豆珍珠奶茶	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 脆圓地瓜甜湯
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. 食物所提供的營養素主要包含碳水化合物、蛋白質、與脂質。「醣」，就是碳水化合物，存在於澱粉食物、水果類及奶類等，大多數食物都含有醣，也是人體重要的營養素。當我們攝食來自全穀雜糧類或蔬菜類的碳水化合物時，所獲取的除了碳水化合物本身，常可同時攝取到維生素、礦物質與纖維；然而，如果攝取來自精製食物(如白饅頭、白麵包、餅乾、粉圓、西谷米及砂糖)，則獲取的幾乎只有碳水化合物，鮮少會有維生素、礦物質、纖維這些營養素。
2. 周菜單規劃有堅果種子類如芝麻與花生，增加了周菜單食材的豐富性。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師