

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 1 週膳食菜單

日期	30	31	1	2	3	4	5
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 土豆麵筋	蔬菜雞肉粥 花瓜	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製 麻花捲 (1人1條) 紅茶	叻仔魚蔬菜粥 芝麻肉酥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸雞丁 肉燥乾麵 冬瓜粉圓湯	炸鱈魚 黑胡椒雞柳飯 豬血酸菜湯	綜合滷味 (麻油雞肉油飯) 綜合圓地瓜湯	炸柳葉魚 (1人2尾) 青醬雞肉燴飯 豆腐蔬菜湯	綜合炸物 (炒米粉) 紅豆粉圓奶茶	炸小雞塊 (1人4塊) 當季時蔬 當季時蔬 蒜頭雞湯	炸雞捲 茶碗蒸 洋蔥炒雞肉 綠豆薏仁湯
晚餐	古早味雞丁 當季時蔬 貢丸阿給湯	香菇雞丁 海鮮豆腐 酸辣湯	麻辣豆輪肉燥 當季時蔬 紫菜排骨湯	滷雞排 客家小炒 玉米蛋花湯	宮保雞丁 當季時蔬 當季時蔬 阿給黑輪湯	洋蔥炒香腸 螞蟻上樹 當季時蔬 四物排骨湯	蒜辣肉片 當季時蔬 當季時蔬 苦瓜排骨湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 1 週素食菜單

日期	30	31	1	2	3	4	5
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 土豆麵筋	蔬菜粥 花瓜	食品工廠麵包 奶茶	玉米香菇粥	炊場自製 麻花捲 (1人1條) 紅茶	素肉蔬菜粥	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜粉圓湯	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 綜合圓地瓜湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 紅豆粉圓奶茶	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 綠豆薏仁湯
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. 周菜單供應之高鈣乳製品的食物如：奶粉、保久乳、牛奶製品份量未達建議量，可增加供應在甜湯品項加入奶粉，提升整體鈣質供應量。
2. 周菜單中規劃有海鮮類食材：頭足類（如魷魚、花枝、章魚）與蝦類均屬於高蛋白質、低脂肪、低熱量的優質海鮮食材，富含礦物質（鋅、鐵、鈣）與牛磺酸，有助於修復肌肉、增強免疫力與促進心血管健康。
3. 本周辛香料能巧妙提升料理層次，巧妙菜單設計包括以香菇入菜如香菇雞丁；善用中藥風味入菜如枸杞菠菜。將平凡食材變為經典。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師