

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 2 週膳食菜單

日期	6	7	8	9	10	11	12
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 花生醬 綠茶	什錦粥	食品工廠麵包 (大亨堡) 牛奶	玉米雞肉粥	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻) 紅茶	皮蛋瘦肉粥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	綜合炸物 (雞絲麵) 芋頭西米露	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) 紅豆湯	炸鯖魚 (燒肉飯) 蔬菜吻仔魚湯	綜合炸物 (炒米粉) 百香果汁	炸小熱狗 (1人3條) 當季時蔬 黑胡椒雞肉 貢丸豬血湯	炸蝦捲 螞蟻上樹 茶碗蒸 薏仁綠豆湯
晚餐	麻油雞丁 當季時蔬 當季時蔬 紫菜蛋花湯	番茄雞丁 海鮮豆腐 綜合湯	炸小雞塊 (1人4塊) 當季時蔬 玉米排骨湯	南瓜雞肉燴飯 當季時蔬 阿給蘿蔔湯	辣子雞丁 當季時蔬 味噌湯	海帶燉肉 當季時蔬 當季時蔬 冬瓜排骨湯	滷豬腳 當季時蔬 當季時蔬 四物雞湯
			水果				

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 2 週素食菜單

日期	6	7	8	9	10	11	12
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 花生醬 綠茶	什錦粥	食品工廠麵包 (素火腿堡) 牛奶	玉米香菇粥	炊場自製饅頭 牛奶饅頭 (芝麻) 紅茶	地瓜粥 豆腐乳	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 芋頭西米露	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 紅豆湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 百香果汁	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 薏仁綠豆湯
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. 健康民眾每餐飯量建議比自己的拳頭多一點，白米飯搭配其他未精緻全穀雜糧類例如：糙米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、紅薏仁、地瓜、芋頭等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）是真正聰明的菜單規畫！膳食纖維可以幫助腸蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，維持腸道健康。善用菜單規畫輕鬆吃全穀雜糧，補充膳食纖維沒煩惱。
2. 菜單規畫建議每日安排至少一項深紅、紫、黃或綠色植物類食材來源。深色植物類食材富含植化素，具有很強抗氧化能力。各種不同的植化素對人體有不同的功能，如它強力的抗氧化物質，可清除自由基，活化免疫機能，增強免疫力，輔助維生素發揮生理機能，激發體內酵素解毒活性，調節產生酵素，預防細胞受損，改善血流循環，抑制發炎及過敏，抵抗細菌及病毒感染，減少罹癌風險。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師