

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 3 週膳食菜單

日期	13	14	15	16	17	18	19
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	廣東粥	芋頭鹹粥	食品工廠麵包 奶茶	皮蛋瘦肉粥	炊場自製饅頭 黑糖饅頭 花生醬 綠茶	海鮮粥 水煮蛋 (1人1顆)	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸馬鈴薯條 什錦炒麵 冬瓜脆圓湯	炸秋刀魚 咖哩沙嗲飯 阿給貢丸湯	綜合滷味 (香菇炊飯) 紅豆粉圓湯	炸吳郭魚 (雞肉飯) 酸辣湯	綜合炸物 (泰式酸辣麵包) 地瓜甜湯	炸蔥捲 當季時蔬 番茄炒蛋 酸白菜肉片湯	蔥肉餡餅 (1人3顆) 當季時蔬 當季時蔬 綠豆湯
晚餐	沙茶雞丁 當季時蔬 黑輪蘿蔔湯	海南雞丁 金華豆腐 玉米排骨湯	豆輪肉燥 和風燉菜 柴魚味噌湯	蔥燒雞丁 花枝炒芹菜 蔬菜蛋花湯	三杯雞 當季時蔬 胡瓜玉米湯	梅干扣肉 當季時蔬 當季時蔬 四物排骨湯	蒜泥白肉 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 3 週素食菜單

日期	13	14	15	16	17	18	19
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	稀飯 玉米罐	芋頭鹹粥	食品工廠麵包 奶茶	蔬菜瘦肉粥	炊場自製饅頭 黑糖饅頭 花生醬 綠茶	海鮮粥 豆腐乳	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 冬瓜脆圓湯	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬	素火腿 炒時蔬 炒時蔬 紅豆粉圓湯	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 地瓜甜湯	素火腿 炒時蔬 炒時蔬	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯
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. 熱量是從飲食中攝取的三大營養素（蛋白質、醣類、脂質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。醣類的食物來源主要來自多醣體的澱粉類食物，如：米飯、麵食、馬鈴薯、地瓜等全穀雜糧類與精緻糖。當醣類或精製糖攝在飲食中取過多時，當超過身體所需要的熱量之後，轉變成脂肪儲存在身體中。
2. 2026 年最新《美國飲食指南（2025-2030）》大幅收緊精製糖限制，強調「吃真食物」，若食用則限制每餐添加糖不超過 10 公克。
3. 半葷素設計的菜式當中增加多元的蔬菜是很好的設計搭配，如菜單中的“和風燉菜”與“花枝炒芹菜”的菜式都含有豐富的蔬菜。天天有蔬菜，天天都健康。

營養師蓋章：**何瓊玲 營養師**