

台中看守所收容人 115 年 4 月份 第 4 週膳食菜單

日期	20	21	22	23	24	25	26
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	皮蛋瘦肉粥	叻仔魚蔬菜粥 土豆麵筋	食品工廠麵包 牛奶	地瓜粥 豆漿	炊場自製饅頭 花生饅頭 巧克力醬 紅茶	貢丸雞肉粥 芝麻肉酥	包子 (1人2顆) 豆漿
中餐	炸花枝排 雞肉炒麵 粉圓湯	炸肉質魚 (滷肉飯) 胡瓜玉米湯	綜合滷味 (什錦鹹飯) 紅豆湯	炸黑鱈魚 瓜子雞肉燴飯 番茄排骨湯	麻辣燙 (南瓜米粉) 冬瓜茶	炸大熱狗 螞蟻上樹 洋蔥炒雞肉 榨菜肉絲湯	鮮肉餛飩 (1人3顆) 茶碗蒸 當季時蔬 綠豆湯
晚餐	鳳梨糖醋魚丁 當季時蔬 玉米濃湯	肉羹飯 麻婆豆腐 玉米蛋花湯	炸小熱狗 (1人3條) 當季時蔬 紫菜味噌湯	豆瓣雞丁 當季時蔬 冬瓜魚肉湯	芹菜花生雞丁 當季時蔬 黑輪蘿蔔湯	三杯肉丁 枸杞菠菜 當季時蔬 香菇雞湯	麻辣肉片 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 4 週素食菜單

日期	20	21	22	23	24	25	26
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	素肉蔬菜粥 土豆麵筋	食品工廠麵包 牛奶	地瓜粥 豆漿	炊場自製饅頭 花生饅頭 巧克力醬 紅茶	玉米香菇粥	包子 (1人2顆) 豆漿
午餐	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 粉圓湯	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 冬瓜茶	素黑胡椒肉排 炒時蔬 炒時蔬	素羊肉羹 炒時蔬 炒時蔬 綠豆湯
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 2026 年初發布的《2025-2030 年飲食指南》核心重點為「吃真食物」、「高品質蛋白質」與「控制添加糖」。對含脂肪量高的紅肉看法，關鍵在於選擇低脂部位與健康烹調（如燉煮），整體仍建議限制攝取加工紅肉食品，並著重蔬果均衡攝取。
2. 「高品質蛋白質」可以選擇「黃豆」，黃豆的營養價值高，大豆蛋白在人體中利用率高，含有人體必需的胺基酸，是植物性食材中優良的蛋白質來源。早餐飲品中可以多選用豆漿取代空熱量含糖飲料。

營養師蓋章： 何瓊玲 營養師