

法務部矯正署臺北看守所收容人

114年 7月份

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註	日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註	
7月1日	星期二	時蔬粥	辣菜心	香菇肉燥		7月17日	星期四	清粥	滷雞排塊	蔥爆豬肉		
		豆漿	肉燥麵	薑片				炸花枝丸	花瓜條			
		茶葉蛋	炸花枝丸	紅燒鰻魚(庫)				蔴瓜	豆腐味增湯			
7月2日	星期三	饅頭	炸雞翅	關東煮		7月18日	星期五	包子	桶筒燒雞	紅燒獅子頭		
		紅茶	牛肉麵	滷蛋				炸柳葉魚	麵筋			
		果醬	茶葉蛋	辣玉筍				茶葉蛋	辣什錦			
7月3日	星期四	肉羹麵線	滷腿排塊	香滷什錦		7月19日	星期六	時蔬粥	炸無骨雞排	彩椒羊肉		
		辣菜脯	炸香腸	時令蔬菜				碎菜脯炒豆豉	糖醋雞丁	辣玉筍		
		蔴瓜	滷蛋	紅燒鰻魚				麵筋	薑片	滷蛋		
7月4日	星期五	銀絲卷	瓜仔肉燥	關東煮		7月20日	星期日	肉羹麵線	紅燒豬肉	京醬滷肉		
		咖啡奶茶	炸柳葉魚	時令蔬菜				滷雞排塊	白菜滷			
		果醬	辣什錦	茶葉蛋				滷蛋	炸雞塊	時令蔬菜		
7月5日	星期六	清粥	丸子麵線	炸香腸		7月21日	星期一	海鮮粥	咖哩牛肉燴飯	高級水餃	壽星便當	
		豆漿	滷雞腿排	白菜滷				醬菜	炸雞翅	什錦滷味		
		薑片	辣玉筍	滷蛋				肉鬆	茶葉蛋	酸辣湯		
7月6日	星期日	貢丸麵線	炸里肌大排	辣什錦		7月22日	星期二	清粥	滷雞腿	京醬排骨		
		麵筋	茄汁鱈魚(庫)	炸香腸				豆漿	炸香腸	滷蛋		
		茶葉蛋	關東煮	花生麵筋				辣什錦	時令蔬菜	時令蔬菜		
7月7日	星期一	清粥	榨醬麵	香菇肉燥		7月23日	星期三	饅頭	沙茶豬肉炒麵	什錦燒雞		
		辣什錦	炸花枝丸	蔴瓜				豆漿	炸無骨雞排	麻婆豆腐		
		肉鬆	蔴瓜	滷蛋				果醬	茶葉蛋	時令蔬菜		
7月8日	星期二	時蔬粥	滷腿排塊	白菜滷		7月24日	星期四	清粥	滷雞腿	蜜汁滷肉		
		茶葉蛋	炸柳葉魚	豆漿				辣玉筍	炸香腸	螞蟻上樹		
		薑片	炸雞塊	茄汁鱈魚(庫)				鹹蛋	三絲羹湯	時令蔬菜		
7月9日	星期三	饅頭	牛肉麵	關東煮		7月25日	星期五	包子(不叫貨)	蔥爆豬肉	紅燒豬肉		
		紅茶	炸柳葉魚	滷蛋				奶茶	炸柳葉魚	香菇瓜子肉		
		果醬	豆腐乳	香辣玉筍					滷蛋	時令蔬菜		
7月10日	星期四	肉羹麵線	炸里肌大排	滷雞腿排		7月26日	星期六	時蔬粥	肉燥米粉	沙茶牛肉		
		辣菜心	白菜滷	時令蔬菜				碎菜脯炒豆豉	炸無骨雞排	油豆腐絞肉		
		紅燒鰻魚	辣什錦	滷蛋				麵筋	時令蔬菜	茶葉蛋		
7月11日	星期五	銀絲卷	關廟麵	白菜滷		7月27日	星期日	地瓜粥	京醬排骨	紅燒牛肉		
		咖啡奶茶	炸花枝丸	炸雞塊				花瓜條	滷雞排塊	滷米血糕		
		果醬	辣玉筍	紅燒鰻魚				豆漿	炸雞塊	時令蔬菜		
7月12日	星期六	清粥	榨醬麵	紅燒鰻魚		7月28日	星期一	海鮮粥	咖哩雞肉燴飯	黑胡椒牛肉		
		肉鬆	豆漿	香辣玉筍				碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	香菇瓜子肉		
		麵筋	花瓜條	麵筋				肉鬆	茶葉蛋	時令蔬菜		
7月13日	星期日	肉羹麵線	肉燥麵	滷肉飯		7月29日	星期二	清粥	滷雞腿	紅燒滷肉		
		花生麵筋	香辣玉筍	香筍鱈魚				豆漿	炸里肌大排	茶葉蛋		
		薑片	茄汁鱈魚	豆腐乳				薑片	時令蔬菜	時令蔬菜		
7月14日	星期一	清粥	滷雞腿	什錦滷味		7月30日	星期三	饅頭(不叫貨)	蔥爆牛肉麵	京醬雞丁		
		辣菜脯	紅燒鰻魚	麵筋				紅茶	炸香腸	麻婆豆腐		
		肉鬆	茶葉蛋	花瓜條				果醬	滷蛋	時令蔬菜		
7月15日	星期二	時蔬粥	滷雞腿	紅燒鰻魚		7月31日	星期四	清粥	滷雞排塊	香滷豬腳		
		豆漿	炸香腸	鹹蛋				辣菜心	炸香腸	麻辣鴨血		
		辣玉筍	蔴瓜	辣什錦				鹹蛋	味噌豆腐湯	時令蔬菜		
7月16日	星期三	饅頭	海鮮麵	京醬排骨								
		紅茶	炸香腸	辣玉筍								
		果醬	滷蛋	香筍鱈魚								
				海帶芽蛋花湯								

營養師審查
這份菜單對於機構團體已屬於佳作，不過若以健康促進的角度來看，仍有些進步空間。1. 水果提升整體膳食結構完整性。2. 適度控制鹽油糖，多使用清蒸、燉煮、涼拌為主調理。3. 提高深色蔬菜與粗糧攝取，並調整早餐宜有充足蛋白質量。3. 提高深色蔬菜與粗糧攝取，並調整早餐蛋白質量。

營養師許美婷

附註事項
一、本月份由 教區 號擔炊場監廚。
二、本菜單請公佈於各場合之入口處，便利收容人參閱。
三、菜單內容如因天災、退貨或不可抗拒之因素時更改菜單替換。

本所豬肉原料：採購cas類產品，豬肉原料原產地：台灣 請同學安心食用

2025/6/30