

法務部矯正署臺北看守所收容人

114年 12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
1 2 月 1 日	星期 一	玉米粥	醬燒雞丁	沙茶牛肉	壽星便當	1 2 月 1 7 日	星期 三	芋頭銀絲捲	羊肉羹麵(湯)	京醬肉丁	
		豆漿	炸雞塊	時令蔬菜				綠茶	炸雞翅	時令蔬菜	
			魚丸湯	海帶芽蛋花湯						時蔬雞湯	
1 2 月 2 日	星期 二	時蔬粥	紅燒豬肉	薑母鴨		1 2 月 1 8 日	星期 四	芋頭粥	什錦燴飯	蔥爆羊肉	
		鯖魚罐頭	炸可樂餅	蔥燒臘肉				什錦菜	炸芝麻球	時令蔬菜	
			筍片排骨湯	羅宋湯					筍片排骨湯	蘿蔔丸子湯	
1 2 月 3 日	星期 三	芋頭饅頭	蔥燒牛肉麵(湯)	蜜汁滷肉		1 2 月 1 9 日	星期 五	奶皇包	蔥爆豬肉	蜜汁滷肉	
		紅茶	炸柳葉魚	時令蔬菜				豆漿	炸雞卷	時令蔬菜	
				綠豆甜湯					黑糖紅茶	玉米濃湯	
1 2 月 4 日	星期 四	玉米粥	辣味燒鴨	蔥爆豬肉		1 2 月 2 0 日	星期 六	玉米粥	蔥爆牛肉	紅燒豬肉	
		薑片	時令蔬菜	什錦滷味				薑片	炸秋刀魚	時令蔬菜	
			羅宋湯	時蔬雞湯					蘿蔔排骨湯	鮮筍肉絲湯	
1 2 月 5 日	星期 五	草莓銀絲捲	醬爆雞丁	蜜汁滷肉		1 2 月 2 1 日	星期 日	肉羹麵線	滷雞排塊	京醬排骨	
		咖啡奶茶	炸花枝排	時令蔬菜				花瓜條	炸蝦卷	時令蔬菜	
			黑糖紅茶	味增豆腐湯					三絲羹湯	綠豆甜湯	
1 2 月 6 日	星期 六	芋頭粥	什錦燒雞	爆炒牛肉		1 2 月 2 2 日	星期 一	筍片粥	黑胡椒羊肉	沙茶肉丁	
		麵筋	炸秋刀魚	紅燒獅子頭				豆漿	炸雞塊	時令蔬菜	
			時蔬雞湯	芹香貢丸湯					蛋花貢丸湯	鮮筍肉絲湯	
1 2 月 7 日	星期 日	貢丸麵線	蒜香豬肉	黑胡椒羊肉		1 2 月 2 3 日	星期 二	時蔬粥	宮保雞丁	薑母鴨	
		滷蛋	炸蝦卷	時令蔬菜				碎菜脯炒豆豉	時令蔬菜	香菇肉燥	
			三絲羹湯	榨菜肉絲湯					紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	
1 2 月 8 日	星期 一	四蔬粥	宮保雞丁	什錦豬肉		1 2 月 2 4 日	星期 三	白饅頭	紅燒牛肉麵(湯)	蜜汁滷肉	
		豆漿	炸花枝丸	時令蔬菜				紅茶	炸雞塊	時令蔬菜	
			蘿蔔排骨湯	玉米濃湯						綠豆甜湯	
1 2 月 9 日	星期 二	時蔬粥	爆炒什錦豬肉	蘿蔔燉牛肉		1 2 月 2 5 日	星期 四	玉米粥	咖哩豬肉燴飯	蔥爆牛肉	
		花瓜條	炸雞卷	醬爆培根				辣菜心	時令蔬菜	沙茶魷魚羹	
			酸菜白肉鍋	海帶芽蛋花湯					羅宋湯	蒜頭雞湯	
1 2 月 1 0 日	星期 三	黑糖饅頭	沙茶豬肉炒麵	宮保肉丁		1 2 月 2 6 日	星期 五	紅豆包	醬爆豬肉	紅燒羊肉	
		綠茶	炸熱狗	時令蔬菜				咖啡奶茶	炸鮮枝卷	時令蔬菜	
			筍片排骨湯	紅豆甜湯					黑糖紅茶	酸辣湯	
1 2 月 1 1 日	星期 四	四蔬粥	什錦燴飯	鮮筍排骨		1 2 月 2 7 日	星期 六	四蔬粥	爆炒牛肉	香蒜豬肉	
		辣菜心	炸雞翅	時令蔬菜				蔭瓜	炸秋刀魚	時令蔬菜	
			苦瓜排骨湯	蘿蔔丸子湯					苦瓜雞湯	芹香貢丸湯	
1 2 月 1 2 日	星期 五	鮮肉包	醬燒雞丁	蔥爆豬肉		1 2 月 2 8 日	星期 日	貢丸麵線	蔥爆豬肉	紅燒羊肉	
		豆漿	炸水餃	時令蔬菜				什錦菜	炸雞翅	時令蔬菜	
			黑糖紅茶	酸辣湯					羅宋湯	玉米濃湯	
1 2 月 1 3 日	星期 六	玉米粥	蔥爆牛肉	蜜汁滷肉		1 2 月 2 9 日	星期 一	四蔬粥	京醬排骨	三杯鴨	
		薑片	炸鮮枝卷	時令蔬菜				豆漿	炸水餃	時令蔬菜	
			蘿蔔排骨湯	鮮筍肉絲湯					蘿蔔排骨湯	玉米濃湯	
1 2 月 1 4 日	星期 日	肉羹麵線	滷雞排塊	京醬排骨		1 2 月 3 0 日	星期 二	時蔬粥	爆炒什錦豬肉	馬鈴薯燉肉	
		茶葉蛋	時令蔬菜	什錦燒鴨				花瓜條	炸雞卷	時令蔬菜	
			三絲羹湯	綠豆甜湯					酸菜白肉鍋	海帶芽蛋花湯	
1 2 月 1 5 日	星期 一	玉米粥	醬燒雞丁	梅干扣肉		1 2 月 3 1 日	星期 三	芋頭饅頭	沙茶豬肉炒麵	宮保肉丁	
		蔭瓜	炸柳葉魚	時令蔬菜				綠茶	炸熱狗	時令蔬菜	
			魚丸湯	芹香貢丸湯					筍片排骨湯	香菇雞湯	
1 2 月 1 6 日	星期 二	時蔬粥	宮保雞丁	蔥爆牛肉							
		花瓜條	炸花枝排	時令蔬菜							
			鮮筍雞湯	海帶芽蛋花湯							

營養師
審查

本月菜單建議加強蔬菜與蛋白質的搭配。午、晚餐應留意蔬菜份量，例如於牛肉湯麵中加入青江菜、豆芽等食材，以提升膳食纖維與維生素攝取；早餐則可增設豆漿、水煮蛋或豆干，補足優質蛋白，有助維持體力、穩定情緒，並提升同學的專注力與整體健康。

營養師 許美輝

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舍之入口處，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

2025/11/4