

法務部矯正署臺北看守所收容人 112年11月份菜單

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	三	芋頭粥 豆棗		沙茶肉絲炒麵 炸麥克雞塊 貢丸湯		藥燉排骨 玉米絞肉 時令蔬菜 小魚味噌湯			17	五	銀絲捲 奶茶		咖哩雞肉燴飯 炸豬肉水餃 魷魚羹湯		香菇瓜子肉 關東煮 時令蔬菜 小魚味噌湯		
2	四	貢丸麵線		香蒜回鍋肉 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 海帶芽湯		紅燒雞丁 香滷海帶結 時令蔬菜 紅豆甜湯			18	六	筍絲肉粥 辣什錦		沙茶鯊魚丁 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 三絲羹湯		醬燒豬肉 香滷海帶結 時令蔬菜 芋頭薑湯		
3	五	銀絲捲 奶茶		咖哩雞肉燴飯 炸芝麻球 三絲羹湯		梅干扣肉 沙茶魷魚羹 時令蔬菜 魚丸湯			19	日	四蔬粥 肉鬆		什錦豬肉燴飯 糖醋豆包 貢丸湯		紅燒鴨肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 小魚味噌湯		
4	六	筍絲肉粥 花瓜條		醬燒排骨 肉燥炒干丁 時令蔬菜 海帶芽湯		宮保雞丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 湯圓薑湯			20	一	清粥 辣菜脯 豆棗		黑胡椒豬肉燴飯 炸雞腿 香菇雞湯		醬燒雞丁 竹筍炒肉絲 時令蔬菜 貢丸湯		
5	日	四蔬粥 花生麵筋		魷魚羹燴飯 香滷油豆腐 香菇雞湯		蔥爆豬肉 四蔬絞肉 時令蔬菜 肉羹湯			21	二	包子 紅茶		馬鈴薯燉雞 肉燥炒干丁 時令蔬菜 玉米火腿湯		鮮筍燉排骨 沙茶魷魚羹 時令蔬菜 湯圓薑湯		
6	一	清粥 辣什錦 豆棗		麻油豬肉燴飯 炸柳葉魚 蘿蔔排骨湯		麵輪排骨 螞蟻上樹 時令蔬菜 味增貢丸湯			22	三	地瓜粥 辣豆腐乳		香菇肉羹麵(湯) 炸芝麻球		醬爆肉片 螞蟻上樹 時令蔬菜 小魚味噌湯		
7	二	饅頭 豆漿		醬爆雞丁 芹香燴肉羹 時令蔬菜 海帶芽湯		黑胡椒培根 玉米絞肉 時令蔬菜 綠豆甜湯			23	四	四蔬粥 花生麵筋		塔香鴨肉 紅燒油豆腐 時令蔬菜 海帶芽湯		梅干排骨 香滷海帶結 時令蔬菜 花生薑湯		
8	三	地瓜粥 麵筋		大滷麵(湯) 炸豬肉水餃		鮮筍燉排骨 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 香菇雞湯			24	五	銀絲卷 奶茶		咖哩雞肉燴飯 炸可樂餅 三絲羹湯		紅燒獅子頭 玉米火腿 時令蔬菜 魚丸湯		
9	四	四蔬粥 薑片		馬鈴薯燉雞 糖醋豆包 時令蔬菜 三絲羹湯		醬爆肉片 什錦魷魚羹 時令蔬菜 地瓜圓薑湯	壽星 便當		25	六	筍絲肉粥 花瓜條		醬燒排骨 肉燥炒乾丁 時令蔬菜 蘿蔔排骨湯		宮保雞丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 綠豆甜湯		
10	五	銀絲卷 奶茶		黑胡椒豬肉燴飯 炸麥克雞塊 海帶芽湯		紅燒獅子頭 香滷海帶結 時令蔬菜 玉米火腿湯			26	日	玉米粥 紅燒鰻魚		黑胡椒豬肉燴飯 沙茶魷魚羹 味噌小魚湯		糖醋排骨 螞蟻上樹 時令蔬菜 魚丸湯		
11	六	筍絲肉粥 辣菜脯		醬燒排骨 肉燥炒干丁 時令蔬菜 小魚味噌湯		塔香鴨肉 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 花生薑湯			27	一	清粥 辣什錦 豆棗		麻油雞肉燴飯 酥炸雞翅 三絲羹湯		香滷豬腳 芹香魷魚羹 時令蔬菜 海帶芽湯		
12	日	芋頭粥 茄汁鯖魚		沙茶豬肉燴飯 四蔬絞肉 紫菜味噌湯		蔥爆肉片 竹筍炒肉絲 時令蔬菜 青菜豆腐湯			28	二	饅頭 紅茶		豆腐乳雞丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 玉米火腿		蔥爆豬肉 韭香燴肉羹 時令蔬菜 地瓜圓薑湯		
13	一	清粥 辣玉筍 豆棗		咖哩雞肉燴飯 炸雞排塊 貢丸湯		麵輪排骨 玉米絞肉 時令蔬菜 蘿蔔排骨湯			29	三	芋頭粥 蔭瓜		沙茶肉絲炒麵 炸麥克雞塊 貢丸湯		薑母鴨 玉米絞肉 時令蔬菜 小魚味噌湯		
14	二	饅頭 紅茶		蒜味培根 韭香燴肉羹 時令蔬菜 三絲羹湯		薑味麻油雞 螞蟻上樹 時令蔬菜 芋圓薑湯			30	四	貢丸麵線		香蒜回鍋肉 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 三絲羹湯		紅燒雞丁 香滷海帶結 時令蔬菜 芋圓薑湯		
15	三	芋頭粥 蔭瓜		沙茶豬肉炒麵 炸芝麻球 貢丸湯		梅干排骨 芹香魷魚羹 時令蔬菜 小魚味噌湯											
16	四	肉羹麵線		什錦燒雞 麻婆豆腐 時令蔬菜 香菇雞湯		黑胡椒培根 四蔬絞肉 時令蔬菜 紅豆甜湯											

營養師 審查 菜色豐富. 令人食指大動。花生甜湯. 應為花生仁甜湯. 更切合實際。

營養師 徐曉如 2023/11/15

附註
事項