

法 務 部 矯 正 署 臺 北 看 守 所 收 容 人 113年02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	四	高麗菜肉粥 辣什錦		馬鈴薯燉雞 糖醋豆包 時令蔬菜 筍片肉絲湯		蔥爆牛肉 四蔬絞肉 時令蔬菜 地瓜圓薑湯				17	六	筍絲肉粥 花瓜條		筍干排丁 時蔬冬粉 時令蔬菜 小魚味噌湯		宮保雞丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 蜜花生甜湯				
2	五	銀絲卷 紅茶		黑胡椒羊肉燴飯 炸丸子 海帶芽湯		紅燒獅子頭 香滷海帶結 時令蔬菜 三絲羹湯				18	日	玉米粥 辣菜心		黑胡椒牛肉燴飯 四蔬絞肉 玉米濃湯		紅燒獅子頭 螞蟻上樹 時令蔬菜 蘿蔔排丁湯				
3	六	四蔬粥 辣菜脯		筍干排丁 肉燥炒干丁 時令蔬菜 小魚味噌湯		塔香鴨肉 玉米絞肉 時令蔬菜 蜜花生甜湯				19	一	高麗菜粥 薑片		麻油雞肉燴飯 炸麥克雞塊 筍片肉絲湯		香滷蹄筋 玉米絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯				
4	日	地瓜粥 花瓜條		沙茶牛肉燴飯 香滷油豆腐 紫菜湯		嫩薑麻油雞 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 蘿蔔排丁湯				20	二	貢丸麵線		豆腐乳雞丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 筍片排丁湯		蔥爆羊肉 四蔬絞肉 時令蔬菜 芋圓薑湯				
5	一	高麗菜粥 薑片		咖哩雞肉燴飯 炸麥克雞塊 芹香貢丸湯		麵輪排丁 雪菜炒絞肉 時令蔬菜 麻油雞湯				21	三	地瓜粥 蔭瓜		榨菜肉絲麵(湯) 炸丸子		桶筍燒雞 雪菜炒絞肉 時令蔬菜 小魚味噌湯				
6	二	饅頭 奶茶		蒜味培根 四蔬絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯		桶筍燒雞 螞蟻上樹 時令蔬菜 芋圓薑湯				22	四	高麗菜肉粥 辣玉筍		香蒜炒牛肉 香滷海帶結 時令蔬菜 三絲羹湯		薑母鴨 玉米絞肉 時令蔬菜 綠豆甜湯				壽星 便當
7	三	筍絲肉粥 蔭瓜		什錦羊肉燴飯 時蔬米粉 小魚味噌湯		筍干排丁 酸菜炒絞肉 時令蔬菜 時蔬魚丸湯				23	五	饅頭 奶茶		咖哩雞肉燴飯 炸豬肉水餃 蘿蔔排丁湯		梅干排丁 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 芹香魚丸湯				
8	四	高麗菜肉粥 辣菜心		蔥燒牛肉麵(湯) 炸丸子		什錦燒雞 玉米絞肉 時令蔬菜 綠豆甜湯				24	六	筍絲肉粥 花瓜條		筍干排丁 肉燥炒干丁 時令蔬菜 海帶芽湯		宮保雞丁 玉米絞肉 時令蔬菜 湯圓薑湯				
9	五	虱目魚肚粥 肉鬆		香檸糖醋雞丁 香蒜培根 什錦燴青花 桂圓紅棗蓮子湯		香脆雞腿排 蒜苗炒鹹豬肉 如意續長年 什錦火鍋			除夕	25	日	玉米粥 辣菜脯		什錦羊肉燴飯 紅燒油豆腐 香菇雞湯		蔥爆牛肉 酸菜炒絞肉 時令蔬菜 玉米濃湯				
10	六	桂圓八寶粥 豆漿		御膳大排 桶筍五花肉 鮮筍雙菇煲 十全藥膳排丁湯		岩燒里肌肉排 滿福四季春 開陽白菜 香菇魚丸湯			初一	26	一	貢丸麵線		黑胡椒臘肉燴飯 炸豬肉水餃 芹香貢丸湯		麵輪排丁 四蔬絞肉 時令蔬菜 青菜蛋花湯				
11	日	玉米芙蓉粥 紅燒鰻魚		三杯雞 竹香排丁 三絲炒青江 人蔘雞湯		鴻運芹香燴三鮮 香醬煲粉絲 魚香茄子 當歸鴨肉湯			初二	27	二	饅頭 豆漿		蒜味培根 玉米絞肉 時令蔬菜 蘿蔔排丁湯		嫩薑麻油雞 螞蟻上樹 時令蔬菜 地瓜圓薑湯				
12	一	高麗菜肉粥 辣什錦		黑胡椒羊肉燴飯 炸麥克雞塊 薑味麻油米血		嫩薑麻油雞 客家小炒 時令蔬菜 三絲羹湯				28	三	地瓜粥 蔭瓜		大滷麵(湯) 炸丸子		梅干排丁 雪菜炒絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯				
13	二	銀絲卷 紅茶		香蒜炒牛肉 關東煮 時令蔬菜 鮮筍排丁湯		香滷蹄筋 桶筍羊肉片 時令蔬菜 湯圓薑湯				29	四	高麗菜粥 辣玉筍		馬鈴薯燉雞 香滷海帶結 時令蔬菜 筍片肉絲湯		蔥爆羊肉 玉米絞肉 時令蔬菜 蜜花生甜湯				
14	三	地瓜粥 辣豆腐乳		咖哩雞肉燴飯 炸豬肉水餃 海帶芽湯		桶筍燒雞 螞蟻上樹 時令蔬菜 小魚味噌湯														
15	四	高麗菜肉粥 辣菜脯		梅干扣肉 四蔬絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯		紅燒獅子頭 榨菜炒肉絲 時令蔬菜 地瓜圓薑湯														
16	五	清粥 蔭瓜 辣菜心		什錦牛肉燴飯 炸蝦捲 筍片排丁湯		蔥爆羊肉 玉米絞肉 時令蔬菜 榨菜肉絲湯														

營養師
審 查

本月菜單設計無提供魚類,魚類營養豐富,建議2/25晚餐可
將主菜改為鯖魚,柳葉魚等魚類.(因當天當餐菜色,豬肉出現較多)鯖魚為含歐米茄脂肪酸,對健康有益。

營養師:徐曉如
003915

附註
事項

一·本月份由 教區 號 擔任炊場監廚。
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。

113.01.24