

法 務 部 矯 正 署 臺 北 看 守 所 收 容 人 113 年 04 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	一	芋頭肉粥 花瓜條		咖哩牛肉燴飯 炸海鮮蝦排 貢丸蛋花湯		醬爆排丁 沙茶魷魚羹 時令蔬菜 羅宋湯				17	三	玉米粥 豆漿		豆腐乳雞丁 四蔬絞肉 時令蔬菜 青菜蛋花湯		香滷蹄筋 沙茶魷魚羹 時令蔬菜 貢丸蛋花湯				
2	二	饅頭 紅茶		紅燒雞丁 玉米絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯		薑母鴨 螞蟻上樹 時令蔬菜 芋圓薑湯				18	四	肉羹麵線		沙茶豬肉炒麵 炸熱狗 芹香魚丸湯		蔥爆羊肉 雪菜炒絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯				
3	三	地瓜粥 豆漿		什錦燒雞 芹香魚丸 時令蔬菜 小魚味噌湯		紅燒獅子頭 酸菜炒絞肉 時令蔬菜 玉米蛋花湯				19	五	銀絲卷 紅茶		蔥燒豬肉燴飯 炸丸子 筍片肉絲湯		什錦燒雞 玉米絞肉 時令蔬菜 地瓜圓薑湯				
4	四	肉羹麵線		什錦麵(湯) 炸芝麻球		薑味麻油雞 麻婆豆腐 時令蔬菜 綠豆甜湯				20	六	地瓜粥 蔭瓜		香蒜牛肉 韭香燴魷魚羹 時令蔬菜 羅宋湯		沙茶羊肉 時蔬米粉 時令蔬菜 小魚味噌湯				
5	五	銀絲捲 奶茶		沙茶肉羹燴飯 炸柳葉魚 紫菜蛋花湯		香菇瓜子肉 芹香豆干片 時令蔬菜 榨菜肉絲湯				21	日	高麗菜肉粥 辣什錦		沙茶肉羹燴飯 芹香魚丸 玉米蛋花湯		醬爆雞丁 香滷海帶結 時令蔬菜 綠豆甜湯				
6	六	筍絲肉粥 辣什錦		香蒜羊肉 四蔬絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯		醬燒牛肉 香滷海帶結 時令蔬菜 蜜花生甜湯				22	一	筍絲肉粥 花瓜條		咖哩雞肉燴飯 炸雞翅 三絲羹湯		香蒜羊肉 沙茶魚丸 時令蔬菜 芹香魚丸湯				
7	日	玉米粥 蔭瓜		黑胡椒羊肉燴飯 紅燒豆包 芹香魚丸湯		麻油雞 韭香燴魷魚羹 時令蔬菜 小魚味噌湯				23	二	包子 紅茶		什錦燒雞 肉燥炒干丁 時令蔬菜 海帶芽湯		紅燒獅子頭 芹香豆干片 時令蔬菜 湯圓薑湯				
8	一	高麗菜肉粥 薑片		沙茶豬肉燴飯 炸雞翅 海帶芽湯		蒜味羊肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 羅宋湯		壽星 便當		24	三	玉米粥 薑片		蒜味牛肉 玉米絞肉 時令蔬菜 蘿蔔排丁湯		蔥爆羊肉 雪菜炒絞肉 時令蔬菜 三絲羹湯				
9	二	饅頭 紅茶		馬鈴薯燉雞 肉燥炒干丁 時令蔬菜 三絲羹湯		香蒜牛肉 沙茶魚丸 時令蔬菜 湯圓薑湯				25	四	丸子麵線		蔥燒牛肉麵(湯) 炸中式香腸		薑味麻油雞 香滷海帶結 時令蔬菜 青菜蛋花湯				
10	三	四蔬粥 紅燒鰻魚		什錦燒雞 紅燒豆包 時令蔬菜 筍片肉絲湯		蔥爆羊肉 芹香肉羹 時令蔬菜 貢丸蛋花湯				26	五	銀絲卷 奶茶		什錦豬肉燴飯 炸芝麻球 芹香魚丸湯		蒜味羊肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 芋圓薑湯				
11	四	丸子麵線		沙茶肉絲炒麵 炸豬肉水餃 魚丸湯		梅干排丁 香滷海帶結 時令蔬菜 地瓜圓薑湯				27	六	地瓜粥 蔭瓜		馬鈴薯燉雞 紅燒豆包 時令蔬菜 筍片肉絲湯		梅干排丁 芹香燴肉羹 時令蔬菜 玉米濃湯				
12	五	銀絲卷 奶茶		黑胡椒羊肉燴飯 炸丸子 海帶芽湯		紅燒獅子頭 沙茶燴肉羹 時令蔬菜 麻油雞湯				28	日	高麗菜肉粥 辣玉筍		紅燒肉羹燴飯 時蔬冬粉 羅宋湯		醬爆雞丁 香滷海帶結 時令蔬菜 地瓜圓薑湯				
13	六	芋頭肉粥 辣菜脯		豆腐乳雞丁 肉燥炒干丁 時令蔬菜 小魚味噌湯		黑胡椒牛肉 芹香魚丸 時令蔬菜 八寶豆甜湯				29	一	四蔬粥 辣菜脯		黑胡椒牛肉燴飯 炸麥克雞塊 海帶芽湯		紅燒獅子頭 沙茶燴肉羹 時令蔬菜 鮮筍肉絲湯				
14	日	地瓜粥 辣玉筍		沙茶羊肉燴飯 時蔬冬粉 三絲羹湯		什錦燒雞 芹香豆干片 時令蔬菜 玉米濃湯				30	二	饅頭 紅茶		豆腐乳雞丁 肉燥炒干丁 時令蔬菜 小魚味噌湯		香蒜羊肉 芹香魚丸 時令蔬菜 八寶豆甜湯				
15	一	筍絲肉粥 花瓜條		紅燒肉羹燴飯 炸麥克雞塊 筍片排丁湯		醬爆雞丁 時蔬米粉 時令蔬菜 芹香魚丸湯														
16	二	饅頭 豆漿		馬鈴薯燉雞 韭香燴魷魚羹 時令蔬菜 小魚味噌湯		薑母鴨 螞蟻上樹 時令蔬菜 蜜花生甜湯														

營養師
審 查

1. 食材及烹調方式多變化，值得嘉許！
2. 相較於 2 菜 1 湯，3 菜 1 湯較易達到均衡營養，並呈現出多樣化菜色；如若貴所基於成本考量，須改為 2 菜 1 湯，則建議盡量以 2 道半葷素或 1 主菜+1 半葷素+蔬菜湯，並增加供應量，亦可達均衡營養之目標。

營養師 徐曉如 003915

附註
事項