

法務部矯正署臺北看守所收容人 113年 6月菜單

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註	日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註
6月1日	星期六	高麗菜粥 鹹蛋	香蒜牛肉 豆干炒豆豉 炒萵苣 冬瓜茶	咖哩雞肉燴飯 炒雙花菜 蘿蔔排骨湯		6月17日	星期一	清粥 酸菜炒肉絲	沙茶肉絲燴飯 炸里肌肉 海帶芽湯	蒜味羊肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 蘿蔔丸子湯	壽星便當
6月2日	星期日	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	沙茶豬肉燴飯 滷米血糕 青菜蛋花湯	滷雞翅 鮮筍炒三絲 炒豆芽菜 貢丸湯		6月18日	星期二	饅頭 豆漿	滷雞翅 關東煮 時令蔬菜 綠豆甜湯	黑胡椒牛肉燴飯 時令蔬菜 三絲羹湯	
6月3日	星期一	清粥 酸菜炒肉絲	沙茶牛肉燴飯 炸熱狗 三絲羹湯	蘿蔔燉羊肉 沙茶冬粉 炒小白菜 芹香魚丸湯		6月19日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	炸雞腿 時令蔬菜 筍片排骨湯	滷雞腿排 玉米絞肉 時令蔬菜 貢丸蛋花湯	
6月4日	星期二	饅頭 紅茶	炸雞翅 關東煮 炒大白菜 綠豆甜湯	沙茶牛肉燴飯 炒清江菜 海帶芽蛋花湯		6月20日	星期四	清粥 鹹蛋	沙茶肉絲炒麵 炸雞翅 冬瓜茶	蘿蔔燉羊肉 香滷海帶結 時令蔬菜 小魚味增湯	
6月5日	星期三	地瓜粥 鹹蛋	炸雞腿 炒雙花菜 小魚味增湯	塔香鴨肉 鮮筍炒三絲 炒地瓜葉 玉米蛋花湯		6月21日	星期五	銀絲卷 奶茶	黑胡椒豬肉燴飯 炸鯖魚 海帶芽湯	紅燒牛肉 酸菜炒肉絲 時令蔬菜 芹香蛋花湯	
6月6日	星期四	清粥 碎菜脯炒豆豉	沙茶牛肉炒麵 炸雞翅 蘿蔔排骨湯	三杯雞 香滷海帶結 炒高麗菜 三絲羹湯		6月22日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	豆腐乳雞丁 滷米血糕 時令蔬菜 綠豆甜湯	什錦羊肉燴飯 時令蔬菜 小魚味增湯	
6月7日	星期五	銀絲捲 奶茶	什錦豬肉燴飯 炸柳葉魚 青菜蛋花湯	蘿蔔燉牛肉 螞蟻上樹 炒小白菜 芹香魚丸湯		6月23日	星期日	貢丸麵線	沙茶豬肉燴飯 時令蔬菜 三絲羹湯	什錦燒雞 筍絲炒牛肉 時令蔬菜 玉米濃湯	
6月8日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	紅燒雞丁 筍絲炒肉絲 炒雙花菜 冬瓜茶	黑胡椒牛肉燴飯 炒青江菜 玉米濃湯		6月24日	星期一	清粥 酸菜炒肉絲	咖哩雞肉燴飯 炸肉質魚 筍片排丁湯	蘿蔔燉羊肉 時蔬米粉 時令蔬菜 芹香魚丸湯	
6月9日	星期日	貢丸麵線	紅燒豬肉燴飯 滷雞翅 三絲羹湯	洋蔥炒肉絲 香滷海帶結 炒高麗菜 紫菜蛋花湯		6月25日	星期二	包子 紅茶	滷雞翅 鮮筍炒三絲 時令蔬菜 綠豆甜湯	什錦豬肉燴飯 芹香豆干片 貢丸湯	
6月10日	星期一	叻仔魚粥 皮蛋	墨西哥腿排 蠔油牛肉 鮮炒食蔬 白木耳蓮子湯	彩椒豬肉 宮保雞丁 青花燴雙菇 什錦火鍋	端午節加菜	6月26日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	炸里肌肉排 酸菜炒肉絲 青菜蛋花湯	蘿蔔燉牛肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 小魚味增湯	
6月11日	星期二	饅頭 紅茶	滷雞翅 豆干炒豆豉 時令蔬菜 蘿蔔丸子湯	紅燒羊肉燴飯 時令蔬菜 小魚味增湯		6月27日	星期四	清粥 鹹蛋	沙茶豬肉炒麵 炸雞捲 冬瓜茶	醬爆雞丁 香滷海帶結 時令蔬菜 三絲羹湯	
6月12日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	炸雞腿排 時令蔬菜 三絲羹湯	蘿蔔燉牛肉 玉米絞肉 時令蔬菜 貢丸蛋花湯		6月28日	星期五	銀絲卷 奶茶	紅燒羊肉燴飯 炸雞腿排 筍片肉絲湯	塔香鴨肉 滷米血糕 時令蔬菜 玉米濃湯	
6月13日	星期四	清粥 鹹蛋	沙茶豬肉炒麵 炸蝦捲 綠豆甜湯	三杯雞 麻婆豆腐 時令蔬菜 海帶芽湯		6月29日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	滷雞翅 玉米絞肉 時令蔬菜 冬瓜茶	沙茶羊肉燴飯 時令蔬菜 海帶芽湯	
6月14日	星期五	銀絲卷 奶茶	黑胡椒羊肉燴飯 炸里肌肉 紫菜蛋花湯	瓜仔雞肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 榨菜肉絲湯		6月30日	星期日	貢丸麵線	什錦豬肉燴飯 滷油豆腐 玉米蛋花湯	蘿蔔燉牛肉 沙茶冬粉 時令蔬菜 芹香貢丸湯	
6月15日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	紅燒雞丁 酸菜炒肉末 時令蔬菜 冬瓜茶	黑胡椒豬肉燴飯 時令蔬菜 三絲羹湯							
6月16日	星期日	貢丸麵線	沙茶牛肉燴飯 竹筍炒肉絲 芹香魚丸湯	蘿蔔燉羊肉 滷米血糕 時令蔬菜 小魚味增湯							

一、本月份由 教區 號擔炊場監廚。 本月油炸物仍偏高，佔一週30天的20天，因為油炸食物不僅用油高，熱量高，而且產生過氧化物，對健康不佳。炸雞翅熱熱量更高，因為雞翅本身有厚厚的雞皮，熱量高，加上油炸高上加高。

附註事項 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

營養師 徐曉如 003915

113年5月31日

炊場管理人員：

庶務採購人員：

專員：

給養管理人員：

秘書

副所長

所長

戒護科長：

總務科長：