

法務部矯正署臺北看守所收容人 113年 9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
9月1日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	黑胡椒牛肉		9月17日	星期二	廣式瘦肉粥	脆皮卡拉雞排	黑胡椒牛柳	中秋節加菜
		豆漿	紅燒魚丸	洋葱肉絲				香筍鮑魚	什錦滷味	三杯雞丁	
			苦瓜雞湯	時令蔬菜					開陽時蔬	鮮筍燴雙菇	
				小魚味噌湯					白木耳蓮子湯	什錦火鍋	
9月2日	星期一	清粥	蔥爆豬肉	蒜味牛肉		9月18日	星期三	地瓜粥	滷雞腿	什錦豬肉	
		豆干炒豆豉	炸雞翅	螞蟥上樹				碎菜脯炒豆豉	時令蔬菜	蒸蛋	
			海帶芽蛋花湯	時令蔬菜					小魚味噌湯	時令蔬菜	
				蘿蔔丸子湯						玉米蛋花湯	
9月3日	星期二	饅頭	咖哩牛肉燴飯	醬燒雞丁		9月19日	星期四	清粥	沙茶肉絲炒麵	三杯雞	
		紅茶	紅燒貢丸	時令蔬菜				苦瓜炒小魚干	炸香腸	香滷海帶結	
			時令蔬菜	三絲羹湯					冬瓜茶	時令蔬菜	
			紅豆甜湯							三絲羹湯	
9月4日	星期三	地瓜粥	滷雞腿	麵輪滷肉		9月20日	星期五	銀絲捲	京醬豬肉	糖醋雞丁	
		碎菜脯炒豆豉	時令蔬菜	沙茶冬粉				奶茶	炸柳葉魚	芹香豆干片	
			筍片排骨湯	時令蔬菜					青菜蛋花湯	時令蔬菜	
				貢丸蛋花湯						芹香魚丸湯	
9月5日	星期四	清粥	沙茶牛肉炒麵	三杯雞		9月21日	星期六	高麗菜粥	炸雞塊	蔥爆雞肉	
		蔴瓜	炸芝麻球	紅燒魚丸				鹹蛋	紅燒牛肉	關東煮	
			冬瓜茶	時令蔬菜					時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
				小魚味噌湯					黑糖紅茶		
9月6日	星期五	銀絲卷	黑胡椒豬肉	紅燒牛肉		9月22日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	黑胡椒牛肉	
		奶茶	炸魚	蔥燒培根				豆漿	紅燒魚丸	洋葱肉絲	
			海帶芽蛋花湯	時令蔬菜					苦瓜雞湯	時令蔬菜	
				芹香貢丸湯						小魚味噌湯	
9月7日	星期六	高麗菜粥	炸香腸	蔥燒豬肉		9月23日	星期一	清粥	沙茶牛肉	宮保雞丁	
		鹹蛋	糖醋雞丁	關東煮				豆干炒豆豉	炸雞翅	沙茶冬粉	
			時令蔬菜	小魚味噌湯					三絲羹湯	時令蔬菜	
			黑糖紅茶							海帶芽蛋花湯	
9月8日	星期日	地瓜粥	黑胡椒牛肉	什錦燒雞		9月24日	星期二	包子	咖喱雞肉燴飯	紅燒豬肉	
		豆漿	糖醋魚丸	洋葱炒肉絲				紅茶	紅燒貢丸	時令蔬菜	
			三絲羹湯	時令蔬菜					時令蔬菜	青菜蛋花湯	
				玉米濃湯					紅豆甜湯		
9月9日	星期一	清粥	紅燒豬肉	醬爆雞丁	壽星便當	9月25日	星期三	地瓜粥	滷雞腿	沙茶牛肉	
		豆干炒豆豉	炸雞翅	沙茶冬粉				碎菜脯炒豆豉	時令蔬菜	酸菜炒肉絲	
			玉米蛋花湯	時令蔬菜					小魚味噌湯	時令蔬菜	
			蘿蔔丸子湯						玉米蛋花湯		
9月10日	星期二	饅頭	咖哩雞肉燴飯	紅燒獅子頭		9月26日	星期四	清粥	沙茶肉絲炒麵	三杯雞	
		豆漿	沙茶貢丸	時令蔬菜				苦瓜炒蛋	炸雞塊	螞蟥上樹	
			時令蔬菜	苦瓜雞湯					冬瓜茶	時令蔬菜	
			紅豆甜湯							三絲羹湯	
9月11日	星期三	肉羹麵線	滷雞腿排	三杯雞		9月27日	星期五	銀絲捲	什錦豬肉	鮮筍炒牛肉	
			時令蔬菜	沙茶肉絲				奶茶	炸竹筴魚	麻婆豆腐	
			三絲羹湯	時令蔬菜					青菜蛋花貢丸湯	時令蔬菜	
				貢丸蛋花湯						芹香魚丸湯	
9月12日	星期四	清粥	沙茶豬肉炒麵	塔香鴨肉		9月28日	星期六	高麗菜粥	炸雞塊	宮保雞丁	
		碎菜脯炒豆豉	炸蝦捲	螞蟥上樹				皮蛋	醬爆豬肉	關東煮	
			冬瓜茶	時令蔬菜					時令蔬菜	苦瓜排骨湯	
				海帶芽蛋花湯					黑糖紅茶		
9月13日	星期五	銀絲卷	咖哩雞肉	黑胡椒豬肉		9月29日	星期日	地瓜粥	蔥燒牛肉	醬燒豬肉	
		奶茶	炸竹筴魚	麻婆豆腐				豆漿	芹香豆干片	肉燥炒干丁	
			紫菜蛋花湯	時令蔬菜					三絲羹湯	時令蔬菜	
				蘿蔔排骨湯						紫菜蛋花湯	
9月14日	星期六	高麗菜粥	炸香腸	蘿蔔燉牛肉		9月30日	星期一	清粥	沙茶豬肉	紅燒獅子頭	
		皮蛋	紅燒雞丁	關東煮				豆干炒豆豉	炸雞翅	螞蟥上樹	
			時令蔬菜	三絲羹湯					筍片排丁湯	時令蔬菜	
			黑糖紅茶							芹香貢丸湯	
9月15日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	黑胡椒牛肉							
		豆漿	紅燒魚丸	肉燥炒干丁							
			苦瓜雞湯	時令蔬菜							
				小魚味噌湯							
9月16日	星期一	清粥	紅燒豬肉	宮保雞丁							
		豆干炒豆豉	炸雞翅	沙茶冬粉							
			三絲羹湯	時令蔬菜							
				海帶芽蛋花湯							

營養師	竹筴魚的盛產期為每年7月至9月，營養相當豐富，不但蛋白質含量高，還有豐富的鈉、鉀、鈣、鎂、磷等礦物質，以及維生素A、B、C等營養素。DHA、EPA這兩種不飽和脂肪酸含量也高，前者能提供腦神經突觸營養，有助於增強記憶力；後者能調節血脂、血膽固醇。不過竹筴魚的鉀含量很高，腎病患者要注意攝取。
-----	--

營養師 鄭美嬋

- 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。

附註事項三、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

2024/9/10