

法務部矯正署臺北看守所收容人 113年 10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
10月1日	星期二	饅頭 紅茶	咖哩牛肉燴飯 炸鱈魚塊 時令蔬菜 紅豆甜湯	醬燒雞丁 時令蔬菜 三絲羹湯		10月17日	星期四	清粥 苦瓜炒小魚干	沙茶牛肉炒麵 炸雞翅 冬瓜茶	塔香鴨肉 彩椒豆包 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	
10月2日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	滷雞腿 豆干炒豆豉 時令蔬菜 筍片排骨湯	蜜汁滷肉 沙茶冬粉 時令蔬菜 貢丸蛋花湯		10月18日	星期五	銀絲捲 咖啡奶茶	什錦豬肉 炸竹筴魚 時令蔬菜 大黃瓜貢丸湯	三杯雞 麻婆豆腐 時令蔬菜 小魚味噌湯	
10月3日	星期四	清粥 苦瓜炒小魚干	沙茶牛肉炒麵 炸雞塊 冬瓜茶	香滷豬腳 芹香肉羹 時令蔬菜 羅宋湯		10月19日	星期六	蔬菜粥 豆干炒豆豉	炸香腸 紅燒雞丁 時令蔬菜 黑糖紅茶	蘿蔔燉牛肉 關東煮 三絲羹湯	
10月4日	星期五	銀絲卷 咖啡奶茶	黑胡椒豬肉 炸柳葉魚 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	紅燒牛肉 麻婆豆腐 時令蔬菜 芹香貢丸湯		10月20日	星期日	地瓜粥 豆漿	什錦豬肉 紅燒魚丸 時令蔬菜 苦瓜雞湯	黑胡椒牛肉 肉燥炒干丁 時令蔬菜 羅宋湯	
10月5日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	炸香腸 糖醋雞丁 時令蔬菜 黑糖紅茶	蔥爆豬肉 關東煮 小魚味噌湯		10月21日	星期一	清粥 水煮蛋	蔥爆豬肉 炸雞翅 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	蒜味牛肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 蘿蔔丸子湯	
10月6日	星期日	地瓜粥 豆漿	黑胡椒牛肉 糖醋魚丸 時令蔬菜 三絲羹湯	什錦燒雞 紅燒豆包 時令蔬菜 玉米濃湯		10月22日	星期二	包子 紅茶	咖哩雞肉燴飯 炸竹筴魚 時令蔬菜 綠豆甜湯	醬燒雞丁 時令蔬菜 三絲羹湯	
10月7日	星期一	清粥 水煮蛋	紅燒豬肉 炸里肌排 時令蔬菜 玉米蛋花湯	醬爆雞丁 肉燥炒干丁 時令蔬菜 蘿蔔丸子湯	壽星便當	10月23日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	滷腿排塊 豆干炒豆豉 時令蔬菜 筍片排骨湯	蘿蔔燉肉 蒸蛋 時令蔬菜 貢丸蛋花湯	
10月8日	星期二	饅頭 紅茶	咖哩雞肉燴飯 滷腿排塊 時令蔬菜 綠豆甜湯	紅燒獅子頭 時令蔬菜 酸辣湯 水餃		10月24日	星期四	清粥 蔴瓜	沙茶豬肉炒麵 炸雞翅 冬瓜茶	香滷豬腳 時蔬米粉 時令蔬菜 小魚味噌湯	
10月9日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	炸竹筴魚 酸菜炒肉絲 時令蔬菜 筍片排骨湯	醬燒滷肉 沙茶冬粉 時令蔬菜 貢丸蛋花湯		10月25日	星期五	銀絲卷 咖啡奶茶	黑胡椒豬肉 炸肉質魚 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	紅燒牛肉 沙茶肉羹 時令蔬菜 芹香貢丸湯	
10月10日	星期四	貢丸麵線	沙茶豬肉炒麵 炸雞翅 冬瓜茶	塔香鴨肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯		10月26日	星期六	高麗菜粥 豆干炒豆豉	炸香腸 糖醋雞丁 時令蔬菜 黑糖紅茶	蔥爆豬肉 關東煮 羅宋湯	
10月11日	星期五	銀絲卷 咖啡奶茶	黑胡椒豬肉 炸柳葉魚 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	紅燒牛肉 時蔬米粉 時令蔬菜 芹香貢丸湯		10月27日	星期日	地瓜粥 豆漿	黑胡椒牛肉 糖醋魚丸 時令蔬菜 三絲羹湯	什錦燒雞 紅燒豆包 時令蔬菜 紫菜蛋花湯	
10月12日	星期六	高麗菜粥 辣豆腐乳	炸小熱狗 紅燒雞丁 時令蔬菜 黑糖紅茶	蘿蔔燉牛肉 關東煮 三絲羹湯		10月28日	星期一	清粥 水煮蛋	沙茶牛肉 炸雞塊 時令蔬菜 三絲羹湯	宮保雞丁 沙茶冬粉 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	
10月13日	星期日	地瓜粥 豆漿	什錦豬肉 紅燒魚丸 時令蔬菜 苦瓜雞湯	黑胡椒牛肉 沙茶肉羹 時令蔬菜 小魚味噌湯		10月29日	星期二	饅頭 紅茶	咖哩牛肉燴飯 炸秋刀魚 時令蔬菜 紅豆甜湯	紅燒豬肉 時令蔬菜 青菜蛋花湯	
10月14日	星期一	清粥 水煮蛋	蔥爆豬肉 炸雞塊 時令蔬菜 海帶芽蛋花湯	蒜味牛肉 螞蟻上樹 時令蔬菜 蘿蔔丸子湯		10月30日	星期三	地瓜粥 碎菜脯炒豆豉	滷雞腿 時令蔬菜 三絲羹湯	沙茶牛肉 酸菜炒肉絲 時令蔬菜 玉米蛋花湯	
10月15日	星期二	饅頭 豆漿	咖哩牛肉燴飯 炸柳葉魚 時令蔬菜 紅豆甜湯	紅燒豬肉 時令蔬菜 青菜蛋花湯		10月31日	星期四	清粥 辣菜心	沙茶肉絲炒麵 炸雞捲 冬瓜茶	三杯雞 螞蟻上樹 時令蔬菜 小魚味噌湯	
10月16日	星期三	玉米粥 辣菜心	滷雞腿 時令蔬菜 芹香魚丸湯	筍干滷肉 時蔬冬粉 時令蔬菜 玉米蛋花湯							

營養師查：色彩多元的彩椒在未成熟以前都是綠色的。亦即若在幼果時就採收食用則稱為青椒；等到果實成熟後，因茄紅素、類黃酮素增強而轉為紅色或橙黃色，就變成甘甜的彩椒。其維生素A、維生素C和鉀含量特別豐富，有抗氧化的效果；但也因為甜椒富含維生素C，烹飪過程不宜太熱，否則維生素C會被破壞，因此烹調時建議先炒好其他食材，最後再加彩椒進去拌炒即可。另外值得注意的是，因甜椒的鉀含量偏高，飲食必須限鉀的慢性腎臟病患者要慎用。

營養師 許美輝

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 2024/10/18

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：