

法務部矯正署臺北看守所收容人 113年 12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 |
|--------|-----|--------|--------|--------|------|--------|-----|--------|--------|-------|----|
| 12月1日 | 星期日 | 地瓜粥 | 醬燒豬肉 | 什錦燒雞 | | 12月17日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩豬肉燴飯 | 蔥爆雞丁 | |
| | | 紅燒鰻魚 | 紅燒魚丸 | 沙茶肉羹 | | | | 紅茶 | 炸柳葉魚 | 時令蔬菜 | |
| | | | 苦瓜雞湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 冬瓜茶 | |
| 12月2日 | 星期一 | 清粥 | 蔥爆豬肉 | 三杯雞 | 壽星便當 | 12月18日 | 星期三 | 地瓜粥 | 滷雞腿 | 蜜汁滷肉 | |
| | | 水煮蛋 | 炸雞翅 | 螞蟻上樹 | | | | 碎菜脯炒豆豉 | 時令蔬菜 | 筍干肉羹 | |
| | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | | | | | 筍片排骨湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月3日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩豬肉燴飯 | 醬燒雞丁 | | 12月19日 | 星期四 | 清粥 | 蔥爆豬肉 | 麻油雞 | |
| | | 紅茶 | 炸柳葉魚 | 時令蔬菜 | | | | 香筍鮑魚 | 炸竹筴魚 | 麻辣鴨血 | |
| | | | 時令蔬菜 | 白木耳蓮子湯 | | | | | 豆腐味噌湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月4日 | 星期三 | 地瓜粥 | 滷雞腿 | 香滷豬腳 | | 12月20日 | 星期五 | 銀絲卷 | 什錦米粉 | 紅燒獅子頭 | |
| | | 碎菜脯炒豆豉 | 時令蔬菜 | 麻辣鴨血 | | | | 咖啡奶茶 | 炸漢堡排 | 紅燒豆包 | |
| | | | 筍片排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | 三絲羹湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月5日 | 星期四 | 清粥 | 沙茶豬肉炒麵 | 醬爆雞丁 | | 12月21日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸可樂餅 | 薑母鴨 | |
| | | 辣豆腐乳 | 炸花枝排 | 香滷海帶結 | | | | 豆干炒豆豉 | 糖醋雞丁 | 關東煮 | |
| | | | 蘿蔔丸子湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 芋頭甜湯 | |
| 12月6日 | 星期五 | 銀絲卷 | 黑胡椒豬肉 | 紅燒獅子頭 | | 12月22日 | 星期日 | 地瓜粥 | 什錦豬肉 | 香滷豬腳 | |
| | | 咖啡奶茶 | 炸竹筴魚 | 芹香豆干片 | | | | 紅燒鰻魚 | 紅燒魚丸 | 芹香豆干片 | |
| | | | 時蔬貢丸湯 | 時令蔬菜 | | | | | 筍片排骨湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月7日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸香腸 | 蔥爆豬肉 | | 12月23日 | 星期一 | 清粥 | 紅燒豬肉 | 宮保雞丁 | |
| | | 豆干炒豆豉 | 糖醋雞丁 | 關東煮 | | | | 水煮蛋 | 炸雞翅 | 沙茶冬粉 | |
| | | | 時令蔬菜 | 芋頭甜湯 | | | | | 三絲羹湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月8日 | 星期日 | 地瓜粥 | 黑胡椒豬肉 | 什錦燒雞 | | 12月24日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩雞肉燴飯 | 蔥爆豬肉 | |
| | | 紅燒鰻魚 | 糖醋魚丸 | 肉燥炒干丁 | | | | 紅茶 | 炸柳葉魚 | 時令蔬菜 | |
| | | | 三絲羹湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 黑糖紅茶 | |
| 12月9日 | 星期一 | 清粥 | 紅燒獅子頭 | 蔥爆雞丁 | | 12月25日 | 星期三 | 地瓜粥 | 滷腿排塊 | 醬燒排骨 | |
| | | 水煮蛋 | 炸雞翅 | 蔥燒培根 | | | | 碎菜脯炒豆豉 | 時令蔬菜 | 麻辣鴨血 | |
| | | | 小魚味噌湯 | 時令蔬菜 | | | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月10日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩豬肉燴飯 | 高級水餃 | | 12月26日 | 星期四 | 清粥 | 沙茶肉絲炒麵 | 麻油雞 | |
| | | 紅茶 | 炸竹筴魚 | 芹香肉羹 | | | | 花生麵筋 | 炸雞塊 | 酸菜炒肉絲 | |
| | | | 時令蔬菜 | 黑糖紅茶 | | | | | 玉米濃湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月11日 | 星期三 | 貢丸麵線 | 滷腿排塊 | 醬燒排骨 | | 12月27日 | 星期五 | 包子 | 黑胡椒豬肉 | 紅燒獅子頭 | |
| | | | 時令蔬菜 | 韭香酸菜鴨血 | | | | 奶茶 | 炸秋刀魚 | 麻婆豆腐 | |
| | | | 藥膳排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | 貢丸蛋花湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月12日 | 星期四 | 清粥 | 沙茶肉絲炒麵 | 香滷豬腳 | | 12月28日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸薯餅 | 蔥爆豬肉 | |
| | | 花生麵筋 | 炸雞塊 | 糖醋貢丸 | | | | 豆干炒豆豉 | 糖醋雞丁 | 關東煮 | |
| | | | 玉米濃湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 冬瓜茶 | |
| 12月13日 | 星期五 | 銀絲卷 | 沙茶豬肉 | 三杯雞 | | 12月29日 | 星期日 | 地瓜粥 | 黑胡椒豬肉 | 什錦燒雞 | |
| | | 奶茶 | 炸秋刀魚 | 麻婆豆腐 | | | | 紅燒鰻魚 | 糖醋魚丸 | 蔥燒培根 | |
| | | | 酸菜鴨血湯 | 時令蔬菜 | | | | | 三絲羹湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月14日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸熱狗 | 蔥爆豬肉 | | 12月30日 | 星期一 | 清粥 | 沙茶豬肉 | 宮保雞丁 | |
| | | 豆干炒豆豉 | 糖醋雞丁 | 關東煮 | | | | 水煮蛋 | 炸雞塊 | 沙茶冬粉 | |
| | | | 時令蔬菜 | 冬瓜茶 | | | | | 玉米濃湯 | 時令蔬菜 | |
| 12月15日 | 星期日 | 地瓜粥 | 黑胡椒豬肉 | 薑母鴨 | | 12月31日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩雞肉燴飯 | 紅燒豬肉 | |
| | | 紅燒鰻魚 | 糖醋貢丸 | 肉燥炒干丁 | | | | 豆漿 | 炸秋刀魚 | 時令蔬菜 | |
| | | | 麻油雞湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 芋頭甜湯 | |
| 12月16日 | 星期一 | 清粥 | 紅燒豬肉 | 宮保雞丁 | | 1月1日 | 星期三 | | | | |
| | | 水煮蛋 | 炸雞翅 | 螞蟻上樹 | | | | | | | |
| | | | 苦瓜排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | | | |
| 12月17日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩豬肉燴飯 | 醬燒雞丁 | | 12月17日 | 星期二 | 饅頭 | 咖哩豬肉燴飯 | 蔥爆雞丁 | |
| | | 紅茶 | 炸柳葉魚 | 時令蔬菜 | | | | 紅茶 | 炸柳葉魚 | 時令蔬菜 | |
| | | | 時令蔬菜 | 白木耳蓮子湯 | | | | | 時令蔬菜 | 冬瓜茶 | |

鴨血幾乎是純蛋白質，根據食藥署食品營養成分資料庫資料，每100g的鴨血中，含有6g蛋白質，但脂肪含量僅有0.3g、碳水化合物為0g，因此鴨血是一種低脂蛋白質的選擇。且每100g的鴨血含有15.6mg的鐵，能補足國建署所建議，成年女性1天鐵攝取量。因此若要補鐵，豬血的補血效果甚至超越豬肝。

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

2024/11/19