# 法務部矯正署臺北看守所收容人　114年　1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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月1日 | 星期三 | 肉羹麵線 | 滷雞腿 | 醬燒排骨 | | 1月17日 | 星期五 | 銀絲卷 | 蔥爆豬肉 | 薑母鴨 | |
| | | | 時令蔬菜 | 沙茶魷魚羹 | | | | 豆漿 | 炸竹筴魚 | 香滷海帶結 | |
| | | | 藥膳排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | 小魚味噌湯 | 時令蔬菜 | |
| | | | | 貢丸蛋花湯 | | | | | | 苦瓜雞湯 | |
| 1月2日 | 星期四 | 清粥 | 紅燒豬肉燴飯 | 醬爆雞丁 | | 1月18日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸熱狗 | 麻油雞 | |
| | | 花生麵筋 | 炸漢堡排 | 酸菜炒肉絲 | | | | 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 | 冬瓜茶 | |
| | | | | 綠豆甜湯 | | | | | 玉米濃湯 | | |
| 1月3日 | 星期五 | 玉米粥 | 黑胡椒豬肉 | 紅燒獅子頭 | | 1月19日 | 星期日 | 地瓜粥 | 蔥爆豬肉 | 什錦燒雞 | |
| | | 辣菜心 | 炸雞排塊 | 京醬貢丸 | | | | 豆棗 | 紅燒魚丸 | 醬燒貢丸 | |
| | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | | | | | 筍片排骨湯 | 時令蔬菜 | |
| | | | | 羅宋湯 | | | | | | 海帶芽蛋花湯 | |
| 1月4日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸香腸 | 蔥燒豬肉 | . | 1月20日 | 星期一 | 清粥 | 三杯雞 | 黑胡椒豬肉 | |
| | | 香筍鮪魚 | 糖醋雞丁 | 關東煮 | | | | 滷蛋 | 炸雞翅 | 鮮筍炒三絲 | |
| | | | 時令蔬菜 | 芋頭甜湯 | | | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | |
| | | | 青菜蛋花湯 | | | | | | | 蘿蔔丸子湯 | |
| 1月5日 | 星期日 | 地瓜粥 | 黑胡椒豬肉 | 什錦燒雞 | | 1月21日 | 星期二 | 地瓜粥 | 咖哩豬肉燴飯 | 醬燒雞丁 | |
| | | 豆棗 | 糖醋貢丸 | 蔥燒培根 | | | | 花生麵筋 | 炸秋刀魚 | 時令蔬菜 | |
| | | | 三絲羹湯 | 時令蔬菜 | | | | | 時令蔬菜 | 地瓜圓甜湯 | |
| | | | | 玉米濃湯 | | | | | 三絲羹湯 | | |
| 1月6日 | 星期一 | 清粥 | 紅燒獅子頭 | 蔥爆雞丁 | 壽星便當 | 1月22日 | 星期三 | 饅頭 | 大滷麵 | 紅燒獅子頭 | |
| | | 辣菜心 | 炸雞翅 | 鮮筍炒三絲 | | | | 紅茶 | 炸雞卷 | 芹香肉羹 | |
| | | | 苦瓜雞湯 | 時令蔬菜 | | | | | | 時令蔬菜 | |
| | | | | 芹香貢丸湯 | | | | | | 芹香貢丸湯 | |
| 1月7日 | 星期二 | 時蔬粥 | 咖哩豬肉燴飯 | 薑母鴨 | | 1月23日 | 星期四 | 清粥 | 滷雞腿 | 梅干排骨 | |
| | | 麵筋 | 炸柳葉魚 | 螞蟻上樹 | | | | 碎菜炒豆豉 | 時令蔬菜 | 時蔬炒肉絲 | |
| | | | 時令蔬菜 | 黑糖紅茶 | | | | | 藥膳排骨湯 | 時令蔬菜 | |
| | | | 三絲羹湯 | | | | | | | 綠豆甜湯 | |
| 1月8日 | 星期三 | 貢丸麵線 | 滷腿排塊 | 醬燒排骨 | | 1月24日 | 星期五 | 包子 | 蔥爆豬肉 | 薑母鴨 | |
| | | | 時令蔬菜 | 筍干肉羹 | | | | 奶茶 | 炸香腸 | 香滷海帶結 | |
| | | | 藥膳排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | 小魚味噌湯 | 時令蔬菜 | |
| | | | | 麻油雞湯 | | | | | | 苦瓜雞湯 | |
| 1月9日 | 星期四 | 清粥 | 黑胡椒豬肉燴飯 | 蔥爆雞丁 | | 1月25日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸雞塊 | 蔥爆豬肉 | |
| | | 豆棗 | 炸雞塊 | 麻婆豆腐 | | | | 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 | |
| | | | | 綠豆甜湯 | | | | | 紫菜蛋花湯 | | |
| 1月10日 | 星期五 | 玉米粥 | 沙茶豬肉 | 三杯雞 | | 1月26日 | 星期日 | 地瓜粥 | 什錦米粉 | 什錦燒雞 | |
| | | 花生麵筋 | 炸雞腿 | 肉香燴什錦 | | | | 豆棗 | 炸貢丸 | 沙茶肉羹 | |
| | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | | | | | 炸熱狗 | 時令蔬菜 | |
| | | | | 芹香貢丸湯 | | | | | 藥膳排骨湯 | 麻油雞湯 | |
| 1月11日 | 星期六 | 時蔬粥 | 炸香腸 | 麻油雞 | | 1月27日 | 星期一 | 清粥 | 沙茶豬肉 | 宮保雞丁 | |
| | | 紅燒鰻魚 | 紅燒排骨 | 關東煮 | | | | 茶葉蛋 | 炸雞塊 | 沙茶冬粉 | |
| | | | 時令蔬菜 | 冬瓜茶 | | | | | 炸香腸 | 時令蔬菜 | |
| | | | 玉米濃湯 | | | | | | 十全當歸鴨湯 | 海帶芽蛋花湯 | |
| 1月12日 | 星期日 | 地瓜粥 | 醬燒豬肉 | 什錦燒雞 | | 1月28日 | 星期二 | 玉米芙蓉粥 | 炸日式豬排 | 極品佛跳牆 | |
| | | 豆棗 | 紅燒魚丸 | 沙茶肉羹 | | | | 甜納豆 | 海鮮燴什錦 | 蔥油淋雞 | |
| | | | 筍片排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | 滷蛋 | 長命百歲雞 | 美味魚香彩椒 | |
| | | | | 海帶芽蛋花湯 | | | | | 養氣人蔘雞湯 | 什錦火鍋 | |
| 1月13日 | 星期一 | 清粥 | 宮保雞丁 | 蒜味豬肉 | | 1月29日 | 星期三 | 桂圓八寶粥 | 蠔油牛肉 | 回鍋肉片 | |
| | | 花瓜條 | 炸雞翅 | 螞蟻上樹 | | | | 豆棗 | 歲歲平安 | 糖醋雞丁 | |
| | | | 海帶芽蛋花湯 | 時令蔬菜 | | | | 茶葉蛋 | 客家小炒 | 鮮筍燴雙菇 | |
| | | | | 蘿蔔丸子湯 | | | | | 紅棗銀耳蓮子甜湯 | 養生羊肉爐 | |
| 1月14日 | 星期二 | 地瓜粥 | 咖哩豬肉燴飯 | 醬燒雞丁 | | 1月30日 | 星期四 | 吻仔魚肉粥 | 炸里肌肉排 | 紅燒牛肉 | |
| | | 紅燒鰻魚 | 滷雞翅 | 時令蔬菜 | | | | 肉鬆 | 香辣沙茶羊肉 | 海鮮總匯 | |
| | | | 時令蔬菜 | 芋圓甜湯 | | | | 滷蛋 | 青花炒雙菇 | 香蒜高麗菜 | |
| | | | 三絲羹湯 | | | | | | 十全當歸鴨湯 | 藥膳排骨湯 | |
| 1月15日 | 星期三 | 饅頭 | 沙茶豬肉炒麵 | 紅燒獅子頭 | | 1月31日 | 星期五 | 時蔬粥 | 黑胡椒豬肉 | 紅燒獅子頭 | |
| | | 紅茶 | 炸雞塊 | 糖醋貢丸 | | | | 茄汁鯖魚 | 糖醋魚丸 | 三絲魚丸 | |
| | | | 藥膳排骨湯 | 時令蔬菜 | | | | | 起司豬排 | 時令蔬菜 | |
| | | | | 羅宋湯 | | | | | 三絲羹湯 | 羅宋湯 | |
| 1月16日 | 星期四 | 清粥 | 滷腿排塊 | 高級水餃 | | | | | | | |
| | | 豆棗 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨 | | | | | | | |
| | | | 豆腐味噌湯 | 酸辣湯 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| 營養師審查 | 冬天的白蘿蔔正值產季，屬於十字花科蔬菜類，富含生物活性化合物，如硫代葡萄糖苷、葡萄糖苷、葡聚醣等芥子油苷，以及蘿蔔硫素等，有助於增強身體的抗氧化防禦機制、降低身體發炎反應。能在當季善用於菜單中，是很好的設計。 營養師 許美蟬 |

附註事項

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。

三、菜單肉容如因天災、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

2025/1/22