

法務部矯正署臺北看守所收容人 114年 3月份

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註	日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註
3月1日	星期六	時蔬粥	炸香腸	黑胡椒牛肉		3月17日	星期一	清粥	醬爆豬肉	三杯雞	
		豆干炒豆豉	糖醋雞丁	關東煮				碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	芹香肉羹	
		時令蔬菜	湯圓甜湯	玉米濃湯				海帶芽蛋花湯	時令蔬菜	蘿蔔丸子湯	
3月2日	星期日	地瓜粥	海鮮總匯	京醬排骨		3月18日	星期二	玉米粥	咖哩豬肉燴飯	蔥爆雞丁	
		水煮蛋	糖醋貢丸	芹香豆干片				豆漿	炸柳葉魚	時令蔬菜	
		香菇雞湯	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯				辣豆腐乳	時令蔬菜	黑糖紅茶	
3月3日	星期一	清粥	醬爆豬肉	三杯雞	壽星便當	3月19日	星期三	饅頭	沙茶牛肉炒麵	桶筒燒雞	
		碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	芹香肉羹				豆漿	炸雞塊	醬爆培根	
		三絲羹湯	時令蔬菜	蘿蔔丸子湯				茶葉蛋	榨菜肉絲湯	時令蔬菜	
3月4日	星期二	玉米粥	咖哩豬肉燴飯	什錦燒雞		3月20日	星期四	清粥	滷腿排塊	蜜汁滷肉	
		豆漿	炸柳葉魚	時令蔬菜				茄汁鯖魚	時令蔬菜	糖醋貢丸	
		花生麵筋	時令蔬菜	黑糖紅茶				薑片	三絲羹湯	時令蔬菜	
3月5日	星期三	饅頭	沙茶豬肉炒麵	京醬排骨		3月21日	星期五	銀絲卷	蔥爆豬肉	紅燒獅子頭	
		紅茶	炸雞塊	酸菜炒肉絲				奶茶	炸秋刀魚	彩椒豆包	
		藥膳排骨湯	時令蔬菜	芹香貢丸湯				滷蛋	酸菜鴨肉湯	時令蔬菜	
3月6日	星期四	清粥	滷腿排塊	蜜汁滷肉		3月22日	星期六	時蔬粥	炸起士雞排	薑母鴨	
		紅燒鰻魚	時令蔬菜	螞蟻上樹				豆干炒豆豉	糖醋雞丁	關東煮	
		三絲羹湯	時令蔬菜	綠豆甜湯					時令蔬菜	地瓜圓甜湯	
3月7日	星期五	銀絲卷	沙茶羊肉	京醬獅子頭		3月23日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	京醬排骨	
		奶茶	炸秋刀魚	香菇炒肉燥				水煮蛋	糖醋貢丸	芹香豆干片	
		酸菜鴨湯	時令蔬菜	苦瓜雞湯					三絲羹湯	時令蔬菜	
3月8日	星期六	時蔬粥	炸起士雞排	彩椒羊肉		3月24日	星期一	清粥	醬爆豬肉	宮保雞丁	
		豆干炒豆豉	糖醋雞丁	關東煮				碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	香菇瓜子肉	
		時令蔬菜	古早味冬瓜茶	玉米濃湯				辣菜心	海帶芽蛋花湯	時令蔬菜	
3月9日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	桶筒燒雞		3月25日	星期二	四蔬粥	咖哩雞肉燴飯	什錦燒雞	
		水煮蛋	紅燒魚丸	香滷海帶結				豆漿	炸肉質魚	時令蔬菜	
		魷魚羹湯	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯				茄汁鯖魚	時令蔬菜	黑糖紅茶	
3月10日	星期一	清粥	蒜味豬肉	高級水餃		3月26日	星期三	饅頭	紅燒牛肉麵	京醬排骨	
		碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	宮保雞丁				紅茶	炸雞塊	榨菜炒肉絲	
		海帶芽蛋花湯	酸辣湯					滷蛋		時令蔬菜	
3月11日	星期二	四蔬粥	咖哩雞肉燴飯	京醬雞丁		3月27日	星期四	清粥	滷雞腿	香滷豬腳	
		豆漿	炸肉質魚	時令蔬菜				花生麵筋	時令蔬菜	海帶結滷肉	
		紅燒鰻魚	時令蔬菜	黑糖紅茶				辣玉筍	豆腐味噌湯	時令蔬菜	
3月12日	星期三	饅頭	蔥爆牛肉麵	紅燒獅子頭		3月28日	星期五	包子	蔥爆豬肉	京醬獅子頭	
		紅茶	炸雞塊	麻婆豆腐				咖啡奶茶	紅燒油豆腐	豆豉蒜辣蒸魚	
			時令蔬菜	海帶芽蛋花湯				茶葉蛋	芹香貢丸湯	苦瓜雞湯	
3月13日	星期四	清粥	滷雞腿	香滷豬腳		3月29日	星期六	時蔬粥	什錦米粉湯	麻油雞	
		辣豆腐乳	時令蔬菜	麻辣鴨血				豆干炒豆豉	炸香腸	關東煮	
		小魚味噌湯	時令蔬菜	綠豆甜湯					時令蔬菜	湯圓甜湯	
3月14日	星期五	銀絲卷	蔥爆豬肉	薑母鴨		3月30日	星期日	地瓜粥	什錦豬肉	三杯雞	
		咖啡奶茶	香滷海帶結	豆豉蒜辣蒸魚				茄汁鯖魚	糖醋貢丸	芹香豆干片	
			酸辣鴨湯	苦瓜雞湯					筍片排骨湯	時令蔬菜	
3月15日	星期六	時蔬粥	炸起士豬排	沙茶牛肉		3月31日	星期一	清粥	醬爆豬肉	京醬滷肉	
		豆干炒豆豉	糖醋雞丁	關東煮				碎菜脯炒豆豉	炸雞翅	芹香肉羹	
		時令蔬菜	湯圓甜湯	海帶芽蛋花湯				辣菜脯	蛋花貢丸湯	時令蔬菜	
3月16日	星期日	地瓜粥	蔥爆豬肉	京醬排骨							
		水煮蛋	榨菜炒肉絲	醬燒貢丸							
		花枝魚丸湯	時令蔬菜	玉米濃湯							
營養師 審查	白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：地瓜粥、玉米粥、糙米飯、全麥饅頭、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！										
附註事項	<p>一、本月份由 教區 號擔炊場監廚。</p> <p>二、本菜單請公佈於各場舍之入口處，便利收容人參閱。</p> <p>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。</p> <p>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 2025/3/12</p>										