

法務部矯正署臺北看守所收容人

115年 05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
5月1日	星期五	芋頭銀絲捲	醬燒雞丁	蔥爆豬肉		5月17日	星期日	貢丸麵線	滷雞排塊	京醬排骨	
		咖啡奶茶	炸天婦羅	時令蔬菜				鹹蛋	雪裡紅炒肉絲	時令蔬菜	
			美味果汁	酸辣湯					香菇貢丸湯	綠豆甜湯	
5月2日	星期六	玉米粥	蔥爆牛肉	蜜汁滷肉		5月18日	星期一	四蔬粥	宮保雞丁	什錦豬肉	
		豆干炒豆鼓	炸無骨雞排	時令蔬菜				豆漿	炸花枝丸	時令蔬菜	
			苦瓜排骨湯	鮮筍肉絲湯					蘿蔔貢丸湯	苦瓜排骨湯	
5月3日	星期日	肉羹麵線	滷雞排塊	京醬排骨		5月19日	星期二	時蔬粥	薑母鴨	蘿蔔燉牛肉	
		皮蛋	時令蔬菜	螞蟻上樹				鱈魚罐頭	時令蔬菜	醬爆培根	
			香菇貢丸湯	綠豆甜湯					酸菜白肉鍋	海帶芽蛋花湯	
5月4日	星期一	玉米絞肉粥	醬燒雞丁	梅干扣肉	壽星便當	5月20日	星期三	巧克力饅頭	沙茶牛肉炒麵	宮保肉丁	
		蔘瓜	炸雞塊	時令蔬菜				紅茶	炸起司豬排	麻辣鴨血	
			虱目魚丸湯	芋頭排骨湯					小魚味噌湯	虱目魚丸湯	
5月5日	星期二	時蔬粥	爆炒什錦豬肉	蔥爆牛肉		5月21日	星期四	芋頭粥	咖哩羊肉燴飯	鮮筍排骨	
		鱈魚罐頭	滷里肌大排	蒸蛋				鯖魚罐頭	炸香腸	時令蔬菜	
			鮮筍雞湯	海帶芽蛋花湯					苦瓜雞湯	芹香貢丸湯	
5月6日	星期三	原味銀絲卷	羊肉羹麵(湯)	京醬肉丁		5月22日	星期五	奶皇包	蔥爆豬肉	高級水餃	
		紅茶	炸雞翅	時令蔬菜				綠茶	滷腿排	蜜汁滷肉	
				榨菜肉絲湯					美味果汁	玉米濃湯	
5月7日	星期四	地瓜粥	牛肉燴飯	蔥爆羊肉		5月23日	星期六	玉米粥	咖哩豬肉燴飯	黑胡椒牛肉	
		什錦菜	炸香腸	時令蔬菜				鱈魚罐頭	炸里肌大排	時令蔬菜	
			筍片排骨湯	蘿蔔丸子湯					貢丸排骨湯	鮮筍肉絲湯	
5月8日	星期五	鮮蔬包	蔥爆豬肉	高級水餃		5月24日	星期日	魚丸麵線	宮保雞丁	京醬排骨	
		咖啡奶茶	炸無骨雞排	綜合滷味				滷蛋	炸花枝丸	時令蔬菜	
			美味果汁	玉米濃湯					香菇排骨湯	紅豆湯圓	
5月9日	星期六	榨菜肉絲粥	蒜苗炒臘肉	鮮筍排骨		5月25日	星期一	筍片粥	醬燒雞丁	什錦豬肉	
		薑片	時令蔬菜	紅燒羊肉				豆漿	炸雞塊	時令蔬菜	
			貢丸排骨湯	鮮筍肉絲湯					蘿蔔排骨湯	玉米濃湯	
5月10日	星期日	魷魚羹麵線	滷雞排塊	京醬排骨		5月26日	星期二	時蔬粥	爆炒什錦豬肉	蘿蔔燉牛肉	
		滷蛋	炸芝麻球	時令蔬菜				花生麵筋	炸柳葉魚	時令蔬菜	
			小魚味噌湯	紅豆甜湯					酸菜白肉鍋	海帶芽蛋花湯	
5月11日	星期一	筍片粥	蔥爆牛肉	什錦豬肉		5月27日	星期三	黑糖饅頭	沙茶肉絲炒麵	宮保肉丁	
		豆漿	炸雞腿	時令蔬菜				紅茶	炸起司雞排	時令蔬菜	
			蘿蔔排骨湯	苦瓜排骨湯					藥膳排骨湯	紅豆甜湯	
5月12日	星期二	時蔬粥	爆炒什錦豬肉	蘿蔔燉牛肉		5月28日	星期四	四蔬粥	咖哩豬肉燴飯	鮮筍排骨	
		肉鬆	時令蔬菜	醬爆培根				鱈魚罐頭	炸香腸	時令蔬菜	
			酸菜白肉鍋	海帶芽蛋花湯					苦瓜排骨湯	蘿蔔丸子湯	
5月13日	星期三	黑糖饅頭	紅燒牛肉麵(湯)	宮保肉丁		5月29日	星期五	鮮肉包	醬燒雞丁	香滷豬腳	
		綠茶	炸熱狗	時令蔬菜				豆漿	炸柳葉魚	時令蔬菜	
				紅豆甜湯					美味果汁	酸辣湯	
5月14日	星期四	四蔬粥	客家肉粽	鮮筍排骨		5月30日	星期六	玉米粥	蔥爆牛肉	蘿蔔燉牛肉	
		辣菜心	炸香腸	時令蔬菜				薑片	炸里肌大排	時令蔬菜	
			玉米濃湯	芹香貢丸湯					蛋花貢丸湯	鮮筍肉絲湯	
5月15日	星期五	蔥燒肉包	醬燒雞丁	香滷豬腳		5月31日	星期日	貢丸麵線	蔥爆豬肉	紅燒羊肉	
		豆漿	炸起司雞排	麻婆豆腐				茶葉蛋	炸雞翅	時令蔬菜	
			美味果汁	酸辣湯					小魚味噌湯	玉米濃湯	
5月16日	星期六	玉米粥	蔥爆牛肉	蜜汁滷肉							
		小魚乾炒豆干	滷里肌大排	時令蔬菜							
			苦瓜雞湯	鮮筍肉絲湯							

營養師 審查  
監所早餐多為精緻澱粉與糖飲，建議逐步替換為豆漿、雞蛋或全穀類。為兼顧執行負荷，可先將含糖茶飲改為無糖，並以「每週固定天數」試行調整。這能穩定收容人血糖與情緒，降低醫療支出，是更具管理效益的健康選擇。  
營養師 徐曉如 001955

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合之入口處，便利收容人參閱。  
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 2026/3/21