

法務部矯正署新竹看守所 暨 少年觀護所 被告 受刑人 收容少年 每日副食菜單

星期	一	二	三	四	五	六	日
日期	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
早餐	菜豆肉絲鹹粥 少年:炒蛋	茄汁鯖魚麵 少年:蔥蛋	銀絲卷 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	清粥 香菇麵筋 花瓜 少年:玉米粒炒蛋	肉包 紅茶 少年:水煮蛋	皮蛋肉絲粥 少年:紅蘿蔔絲炒蛋	清粥 鰻魚罐 辣什錦 少年:三色菜炒蛋
中餐	簡食 雞排燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:香嫩雞塊	當歸鴨 開陽白菜 炒鮮蔬 紅豆甜湯 少年:洋蔥炒肉絲	簡食 肉絲炒麵 蘿蔔魚丸湯 少年:滷蛋	椒鹽鯖魚 黃瓜肉片 炒鮮蔬 枸杞木耳湯 少年:滷雞翅	簡食 滷肉飯 紫菜蛋花湯 少年:炒花椰菜	紅燒雞丁 螞蟻上樹 炒鮮蔬 綠豆QQ湯 少年:小熱狗	香酥雞排 絲瓜炒蛋 炒鮮蔬 酸辣湯 少年:洋蔥炒肉片
晚餐	蒜泥白肉 沙茶燴胡瓜 炒鮮蔬 青菜蛋花湯 少年:點心(麵包)	蔥爆雞光 開陽扁蒲 炒鮮蔬 芋頭排骨湯	滷豬腳 豆鼓豆腐 炒鮮蔬 胡瓜排骨湯	三杯雞丁 蘿蔔滷麵輪 炒鮮蔬 羅宋湯	咖哩肉片 白菜滷 炒鮮蔬 三色玉米濃湯	瓜仔肉燥 蜜汁南瓜 炒鮮蔬 味噌海芽湯	香煎香腸 酸菜麵腸 炒鮮蔬 玉米肉片湯

◎ 本表各項菜類價格、來源如受影響，得依實際情形異動調整，本所伙食採用豬肉原產地：台灣

營養師 徐曉如
003915

營養師建議：5/9的午餐中，有高歐米茄3油脂的鯖魚，同時黃瓜、鮮蔬、白木耳，都是高膳食纖維高營養的食物，這樣就是均衡營養的一餐。

經辦人

庶務

科長

秘書

所長