

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	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
早餐	南瓜粥 少年:肉鬆	榨菜肉絲湯麵 少年:水煮蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 果醬 少年:炒蔥蛋	清粥 辣什錦 豆漿 少年:滷蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 少年:茶葉蛋	皮蛋肉絲粥 少年:水煮蛋	清粥 辣蘿蔔 鰻魚罐 少年:馬鈴薯炒蛋
中餐	簡食 雞腿燴飯 青菜蛋花湯 少年:四季豆	醬燒雞丁 絲瓜炒蛋 炒鮮蔬 冰品:冬瓜粉圓湯 少年:洋蔥炒肉絲	簡食 客家瓶條 苦瓜排骨湯 少年:滷雞翅	酥炸吳郭魚 豆干炒肉絲 炒鮮蔬 冰品:仙草 少年:香酥鹽酥雞丁	簡食 肉絲炒米粉 金針排骨湯 少年:春捲	蔥油雞翅 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 冰品:檸檬愛玉 少年:炒花椰菜	蘿蔔肉角 筍筍炒肉絲 炒鮮蔬 冬瓜魚丸湯 少年:甘藍炒肉片
晚餐	梅干肉片 開陽扁蒲 蘿蔔排骨湯 炒鮮蔬 少年:麵包配調味乳品	麵輪五花肉 炒豆芽菜 冬瓜排骨湯 炒鮮蔬	香菇肉燥 滷油豆腐 胡瓜魚丸湯 炒鮮蔬	蔥爆肉片 螞蟻上樹 大頭菜排骨湯 炒鮮蔬	紅燒肉角 蒜味豆包 冰飲 炒鮮蔬	醬燒鴨 小黃瓜炒肉片 苦瓜排骨湯 炒鮮蔬	蒜泥白肉 火腿燴冬瓜 冰飲 炒鮮蔬

◎ 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

營養師建議：值得嘉許~三餐均有蛋白質來源。早餐常見豆漿、肉包、肉絲粥、鰻魚罐等。午晚餐多搭配主菜（雞腿、肉角、魚、豆腐、鴨肉等）及湯品，基本達到蛋白質補給，建議維持此目標。

營養師 鄭美嬋

經辦人：

庶務：

科長：

秘書：

所長：