

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	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
早餐	火腿蛋鹹粥 少年:炒蛋	鯖魚湯麵 少年:水煮蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 果醬 少年:胡蘿蔔絲炒蛋	清粥 麵筋 香筍 少年:炒蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 0 少年:水煮蛋	皮蛋肉絲粥 少年:炒蛋	清粥 豆漿 紅豆絲 少年:水煮蛋
午餐	簡食 豬柳燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:調味魚排	紅燒鴨 甘蘭炒肉絲 炒鮮蔬 冰品: 冷飲 少年:香嫩雞塊	簡食 肉絲炒麵 地瓜條 胡瓜魚丸湯 少年:洋蔥炒肉絲	酥炸肉魚 客家小炒 炒鮮蔬 冰品: 仙草 少年:炒香腸	簡食 肉醬炒米粉 甜不辣 紫菜湯 少年:炸甜不辣	酥炸雞排 玉米粒炒蛋 炒鮮蔬 冰品: 檸檬愛玉 少年:滷雞翅	咖哩雞丁 螞蟻上樹 炒鮮蔬 金針排骨湯 少年:小熱狗
晚餐	蒜泥白肉 甘蘭炒肉絲 炒鮮蔬 冬瓜魚丸湯 少年: 麵包配調味乳	紅燒肉角 蒜味豆包 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	麵輪五花肉 滷蘿蔔 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	醬燒雞丁 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯	蔥爆肉片 滷油豆腐 炒鮮蔬 冰品: 冷飲	豆鼓排骨 蒜味冬瓜 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	梅干肉角 青椒炒肉片 炒鮮蔬 冰品: 冷飲

◎ 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：地瓜、芋頭、馬鈴薯、南瓜都屬於根莖類蔬菜，屬全穀雜糧類，因為它們主要提供的是澱粉與碳水化合物，建議每天都要有這類食物供應。

營養師 鄭美輝

配合營養師建議搭配(地
承辦人 瓜、芋頭、馬鈴薯及南
瓜)等食材。

庶務

科長

秘書

所長