

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	11月03日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
早餐	甘藍肉絲粥 少年:水煮蛋	鯖魚湯麵 少年:蔥蛋	銀絲捲/饅頭 豆漿 果醬 少年:炒蛋	清粥 青菜心 豆腐乳 少年:蔥蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 果醬 少年:水煮蛋	火腿丁蛋粥 少年:水煮蛋	清粥 花瓜 辣什錦 少年:炒蛋
中餐	簡食 雞腿燴飯 大熱狗 蘿蔔木耳排骨湯 少年:香嫩雞塊	滷肉角 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 甜湯:綠豆QQ湯 少年:調味魚排 水果	簡食 肉絲米粉 甜不辣 油蔥雞腿 胡瓜菇菇魚丸湯	酥炸吳郭魚 甘蘭炒培根 炒鮮蔬 甜湯:枸杞木耳湯 少年:小熱狗 水果	簡食 肉醬炒麵 鹽酥雞 滷雞翅 玉米菇菇排骨湯	香酥帶骨里肌肉排 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 甜湯:紅豆粉圓湯 少年:青椒炒肉片	紅燒鴨 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 青菜菇菇蛋花湯 少年:炒香腸
晚餐	宮保雞丁 洋蔥炒蛋 炒鮮蔬 青菜菇菇湯 少年:麵包配調味乳品	紅燒雞丁 螞蟻上樹 炒鮮蔬 苦瓜魚丸排骨湯	蒜泥白肉 麻婆豆腐 炒鮮蔬 青菜蛋花湯 少年:麵包配調味乳品	滷肉排 白菜滷 炒鮮蔬 香菇雞湯	豆鼓排骨 蒜味豆包 炒鮮蔬 馬鈴薯魚丸排骨湯	紅燒肉角 苦瓜炒鹹蛋 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	豆瓣雞丁 蒜味冬瓜 炒鮮蔬 蘿蔔菇菇排骨湯

◎ 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

營養師建議：研究顯示，營養狀態會影響青少年的情緒穩定與衝動控制。建議：增加富含 Omega-3 脂肪酸 的食物，例如魚類（鮭魚、鯖魚）、亞麻仁籽與核桃，有助於支持大腦功能與情緒平衡。

營養師 鄭美蟬

經辦人

庶務

科長

秘書

所長