

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	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
早餐	甘藍肉絲粥 少年:水煮蛋	鯖魚湯麵 少年:水煮蛋	銀絲卷 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	肉包 紅茶 少年:蔥花蛋	饅頭 豆漿 果醬 少年:炒蛋	火腿丁蛋粥 少年:水煮蛋	甜包子 綠茶 少年:胡蘿蔔絲炒蛋
午餐	簡食 黑胡椒豬柳燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:滷雞翅	香酥雞翅 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 甜湯:綠豆粉圓湯 少年:調味魚排	簡食 肉絲青菜炒麵 炸蝦捲 胡瓜菇菇魚丸湯 少年:排骨酥	香酥吳郭魚 客家小炒 炒鮮蔬 甜湯:冬瓜QQ湯 少年:炸春捲	簡食 肉醬炒米粉 鹽酥雞 冬瓜排骨湯 少年:豆干炒肉絲	蔥爆肉片 開陽扁蒲 炒鮮蔬 甜湯:紅豆薏仁湯 少年:洋蔥炒肉絲	香辣蒜味肉絲炒麵 香酥雞翅 蘿蔔排骨湯 少年:青蔥炒肉絲
晚餐	紅燒雞丁 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 玉米排骨湯 少年:麵包配調味乳	酸菜肉片 甘藍炒培根 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	滷豬腳 麻婆豆腐 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	豆鼓肉角 洋蔥炒蛋 炒鮮蔬 香菇木耳雞湯	蔥爆雞丁 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	豆鼓排骨 白菜滷 炒鮮蔬 胡瓜菇菇魚丸湯	瓜仔肉燥 小黃瓜炒肉片 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯

◎ 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：早上的清粥可以加入南瓜、地瓜、山藥、紅蘿蔔等根莖類，不僅增加自然甜味，也能補充膳食纖維與維生素。

營養師鄭美蟬

承辦人 彈性調整菜色，以肉包類代替清粥，以減少廚餘量。

庶務

科長

秘書

所長