

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15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
早餐	火腿丁蛋花粥 少年:水煮蛋	甘藍肉絲湯麵 少年:炒蛋	饅頭 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	肉包 紅茶 少年:炒蛋	草莓銀絲卷 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	甘藍肉絲粥 少年:炒蛋	甜包子 綠茶 少年:水煮蛋
中餐	簡食 肉絲青菜炒麵 大熱狗 蘿蔔排骨湯 少年:鹽酥雞丁	黑胡椒雞丁 醬燒茄子 甜湯:紅豆薏仁湯 炒鮮蔬 少年:沙茶炒肉片	簡食 肉醬炒米粉 甜不辣 菇菇排骨湯 少年:香嫩雞塊	香酥柳葉魚 小黃瓜炒肉片 甜湯:綠豆QQ湯 炒鮮蔬 少年:洋蔥炒肉片	簡食 豬柳燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:小熱狗	香酥里肌肉排 胡瓜魚丸 甜湯:枸杞木耳湯 炒鮮蔬 少年:青椒炒肉片	香辣蒜味肉絲炒麵 酥炸雞腿 胡瓜魚丸湯 少年:甘藍炒肉片
晚餐	蔥爆肉片 蒜味豆包 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯 少年:麵包配調味乳品	麵輪五花肉塊 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	蔥油雞排 麻婆豆腐 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	紅燒肉角 豆干炒肉絲 炒鮮蔬 香菇雞湯	香菇肉燥 蜜汁南瓜 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	紅燒雞丁 開陽扁蒲 炒鮮蔬 玉米菇菇排骨湯	滷肉排 白菜滷 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯

◎ 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：菇類香氣濃郁、營養豐富。富含植物性蛋白與多醣體，能提升免疫力、增強體力，且低脂低熱量，特別適合運動量較少的同學食用，有助維持健康與代謝。

營養師 鄭美嬋

經辦人

庶務

科長

秘書

所長