

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29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
早餐	火腿蛋鹹粥 少年:炒蛋	鯖魚湯麵 少年:水煮蛋	銀絲卷 豆漿 果醬 少年:胡蘿蔔絲炒蛋	肉包 紅茶 少年:炒蛋	饅頭 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	皮蛋肉絲粥 少年:炒蛋	甜包子 綠茶 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 甜湯:冬瓜粉圓湯 少年:香嫩雞塊	簡食 肉絲青菜炒麵 排骨酥 胡瓜魚丸湯 少年:洋蔥炒肉絲	酥炸肉魚 客家小炒 炒鮮蔬 甜湯:紅豆薏仁湯 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 甜湯:綠豆湯 少年:滷雞翅	香辣蒜味肉絲炒麵 小熱狗 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	滷肉排 滷蘿蔔 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	醬燒雞丁 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 香菇雞湯	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：1/4早餐碳水量過高、蛋白質與蔬菜不足。建議減少甜豆製品，改加滷蛋、豆腐或青菜，提升營養與飽足感。

營養師 鄭美嬋

承辦人 彈性調整菜色，以包子
類代替粥食，以減少廚
餘量。

庶務

科長

秘書

所長