

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	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15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	清粥 醬菜類 麵筋 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	清粥 醬菜類 豆腐乳 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:小熱狗	香酥雞翅 紅蘿蔔絲炒蛋 炒鮮蔬 冬瓜甜湯 少年:調味魚排	簡食 肉絲青菜炒麵 炸蝦捲 胡瓜魚丸湯 少年:甘藍炒肉絲	香酥秋刀魚 客家小炒 炒鮮蔬 綠豆粉圓甜湯 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	紅燒鴨 香酥雞翅 炒鮮蔬 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 徐曉虹
2024.02.05

營養師建議：豬腳熱量及飽和脂肪含量較高，若搭配豆腐等植物性蛋白質，可分散當餐油脂來源，並有助降低整體脂肪負擔。

承辦人：

庶務

科長

秘書

所長