

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	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
早餐	火腿蛋鹹粥 少年：水煮蛋	鯖魚湯麵 少年：水煮蛋	銀絲捲/饅頭 豆漿 果醬 少年：蔥蛋	清粥 青菜心 辣什錦 少年：炒蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 少年：水煮蛋	皮蛋肉絲粥 少年：水煮蛋	清粥 香筍 辣蘿蔔 少年：水煮蛋
午餐	簡食 雞腿燴飯 青菜蛋花湯 少年：小熟狗	紅燒鴨 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 甜湯：綠豆QQ湯 少年：香酥雞腿	簡食 青菜肉絲炒麵 香酥春卷 冬瓜魚丸湯 少年：香嫩雞捲	酥炸肉魚 炒大黑豆干 炒鮮蔬 甜湯：冬瓜粉圓湯 少年：甘藍炒肉絲	簡食 肉醬炒米粉 香嫩雞塊 蘿蔔排骨湯 少年：鹽酥雞	醬燒雞丁 小黃瓜炒肉片 炒鮮蔬 甜湯：紅豆湯 少年：甘藍炒肉片	紅燒鴨 絲瓜炒蛋 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯 少年：洋蔥炒肉片
晚餐	蒜泥白菜 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯 少年：麵包配調味乳	蔥爆雞丁 開陽扁蒲 炒鮮蔬 玉米排骨湯	瓜仔肉燥 滷油豆腐 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	醬燒雞丁 炒豆芽菜 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	三杯雞丁 榨菜炒肉絲 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	紅燒肉片 滷蘿蔔 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	豆鼓排骨 白菜滷 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯

◎ 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：土魷魚屬高蛋白、含有不飽和脂肪酸之魚類，魚刺相對較少，適合團體供應，有助提升蛋白質攝取品質

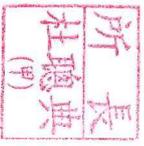
承辦人：本所副食品無招標上
魷魚，由肉魚替代。

庶務

科長

秘書

所長



0216

營養師 徐曉如

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	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
早餐	火腿丁蛋花粥 少年：水煮蛋	鯖魚湯麵 少年：炒蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 果醬 少年：水煮蛋	清粥 麵筋 青菜心 少年：炒蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 少年：水煮蛋	芋頭肉絲粥 少年：炒蛋	清粥 辣什錦 香筍 少年：水煮蛋
中餐	簡食 沙茶肉絲炒麵 苦瓜排骨湯 少年：調味魚排	醬燒鴨 豆豉炒苦瓜 薏仁西米露 炒鮮蔬 少年：甘藍炒肉片	簡食 肉醬炒米粉 胡瓜排骨湯 少年：青椒炒肉片	酥炸秋刀魚 甘蘭炒肉絲 冰品：仙草 炒鮮蔬 少年：洋蔥炒肉片	簡食 雞排燴飯 青菜蛋花湯 少年：小熱狗	蔥爆肉片 炒豆芽菜 冬瓜茶 炒鮮蔬 少年：炒香腸	三杯雞丁 玉米粒炒蛋 苦瓜排骨湯 炒鮮蔬 少年：滷雞翅
晚餐	紅燒肉角 開陽扁蒲 炒鮮蔬 冬瓜魚丸湯 少年：麵包配調味乳品	黑鼓肉角 洋蔥炒肉絲 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	宮保雞丁 麻婆豆腐 炒鮮蔬 味噌豆腐湯	蒜泥白肉 炒大黑豆干 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯	醬燒雞丁 滷豆干 炒鮮蔬 金針排骨湯	糖醋排骨 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 玉米排骨湯	瓜仔肉燥 白菜滷 炒鮮蔬 紫菜味噌湯

營養師 徐曉如
2019.05

◎ 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：白菜滷中可適量加入豆皮，作為植物性蛋白質來源，可提升整體蛋白質攝取並增加口感與飽足感，食材
 取得容易、成本穩定，適合團體供應。

經辦人 本所副食品無招標豆皮品項，將以乾木耳絲替代。

庶務

科長

秘書

所長

第一班

管理員 彭曼亭

總務科長 黃詩元

總務科長 黃詩元

所長 杜聰典 (甲)

026

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	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
早餐	甘藍肉絲粥 少年:炒蛋	鯖魚湯麵 少年:水煮蛋	銀絲捲/饅頭 豆浆 果醬 少年:茶葉蛋	清粥 辣什錦 香筍 少年:水煮蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 果醬 少年:水煮蛋	玉米粒蛋粥 少年:滷蛋	清粥 甘納豆 豆漿 少年:炒蛋
中餐	簡食 雞腿燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:甜不辣	紅燒肉角 絲瓜炒蛋 炒鮮蔬 甜湯:薏仁西米露 少年:沙茶炒肉絲	簡食 肉絲炒麵 青菜蛋花湯 少年:香燻雞塊	香煎肉魚 甘藍炒肉絲 炒鮮蔬 甜湯:綠豆湯 少年:炸雞塊	簡食 肉醬拌米粉 蘿蔔排骨湯 少年:香酥春捲	香腸 豆豉炒苦瓜 炒鮮蔬 甜湯:冬瓜茶 少年:香酥鹽酥雞	滷雞翅 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯 少年:炒香腸
晚餐	宮保雞丁 小熟狗 冬瓜魚丸湯 炒鮮蔬 少年:麵包配調味乳品	彩椒雞丁 開陽白菜 馬鈴薯排骨湯 炒鮮蔬	蔥爆肉片 麻婆豆腐 苦瓜排骨湯 炒鮮蔬	滷肉角 胡瓜魚丸湯 白菜什錦湯 炒鮮蔬	紅燒雞丁 炒豆芽菜 金針排骨湯 炒鮮蔬	香菇肉燥 滷紅白蘿蔔 炒鮮蔬 玉米排骨湯	蒜泥白肉 白菜滷 蘿蔔排骨湯 炒鮮蔬

◎ 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：雞腿燴飯搭配洋蔥、紅蘿蔔及菇類等耐煮蔬菜一同燴煮，可增加膳食纖維與蔬菜攝取量，兼顧營養均衡、口感與實務可行性。

建議炊場3/16日雞腿燴飯搭配洋蔥及胡蘿蔔。

庶務

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

總務科長
黃詩元

所長

營養師 徐曉敏
所長 杜聰典(甲)

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	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
早餐	甘藍肉絲鹹粥 少年：水煮蛋	甘藍魚丸肉絲麵 少年：水煮蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 果醬 少年：蔥蛋	清粥 鹽酥花生 辣蘿蔔 少年：蔥蛋	肉包/甜包子 紅茶/綠茶 少年：炒蛋	皮蛋肉絲粥 少年：炒蛋	清粥 豆漿 青菜心 少年：玉米粒炒蛋
中餐	簡食 滷肉飯 蘿蔔魚丸湯 少年：洋蔥炒肉片	三杯雞丁 香酥春捲 炒鮮蔬 甜湯：冬瓜茶 少年：滷雞翅	簡食 青菜肉醬炒米粉 冬瓜排骨湯 少年：鹽酥雞丁	香酥柳葉魚 炒大黑豆干 炒鮮蔬 甜湯：綠豆粉圓湯 少年：小熱狗	簡食 沙茶青菜肉絲炒麵 金針排骨湯 少年：鹽酥雞丁	蔥爆肉片 劍筍炒肉肉絲 炒鮮蔬 甜湯：紅豆湯 少年：沙茶炒肉片	香酥雞翅 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯 少年：洋蔥炒肉絲
晚餐	醬燒雞丁 蜜汁南瓜 金針排骨湯 炒鮮蔬 少年：麵包配調味乳品	蔥油雞排 胡瓜魚丸 青菜蛋花湯 炒鮮蔬	滷肉角 麻婆豆腐 胡瓜魚丸湯 炒鮮蔬	紅燒雞丁 小黃瓜炒肉片 紫菜味噌湯 炒鮮蔬	瓜仔肉燥 蒜味豆包 青菜蛋花湯 炒鮮蔬	滷五花肉塊 胡瓜魚丸 冬瓜排骨湯 炒鮮蔬	豆豉排骨 甘藍炒培根 胡瓜魚丸湯 炒鮮蔬

◎ 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：培根屬於加工肉品，考量其鈉含量及脂肪含量較高，於菜單規劃中列為加工品控管項目，供應頻率控制於每週二次以內，以符合健康飲食與團體營養原則。

經營者 醫師建議將3/24日
中午換成香酥春捲。

庶務

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

總務科長
黃詩元

所長

所長
杜聰典 (甲)

營養師 徐曉如
2024.03.19

02/16

農口
填

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	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
早餐	玉米粒蛋花粥 少年：水煮蛋	青菜肉絲湯麵 少年：炒蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 果醬 少年：水煮蛋	清粥 鱈魚罐頭 麵筋 少年：蔥花蛋	肉包/甜包子 豆漿 果醬 少年：水煮蛋	芋頭肉絲粥 少年：炒蛋	清粥 香筍 豆漿 少年：水煮蛋
午餐	簡食 豬柳燴飯 蘿蔔排骨湯 少年：香嫩雞塊	蔥爆肉片 炒豆芽菜 炒鮮蔬 甜湯：綠豆湯 少年：鹽酥雞	簡食 肉醬炒米粉 調味魚排 蘿蔔排骨湯 少年：小熱狗	酥炸肉魚 甘藍炒肉絲 炒鮮蔬 甜湯：薏仁西米露 少年：甘藍炒肉片	簡食 青菜肉絲炒麵 大熱狗 冬瓜魚丸湯 少年：炒豆包	紅燒鴨 客家小炒 炒鮮蔬 冰品：仙草湯 少年：洋蔥炒肉片	醬燒雞丁 絲瓜冬粉 炒鮮蔬 胡瓜排骨湯 少年：滷雞腿
晚餐	紅燒雞丁 甘藍炒肉絲 炒鮮蔬 玉米排骨湯 少年：麵包配調味乳	醬燒雞丁 蜜汁南瓜 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	紅燒鴨 滷油豆腐 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	蒜泥白肉 開陽扁蒲 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	瓜仔肉燥 白菜滷 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯	紅燒肉角 小黃瓜炒肉片 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	豆鼓排骨 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 青菜蛋花湯

營養師 徐曉琳
0215

◎ 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：早餐可採用魚類罐頭，如鯖魚、鮪魚或沙丁魚等，以增加優質蛋白質與Omega-3脂肪攝取，提升餐點營養價值。

承辦人 經營者師建議將4/2早餐薑片換成鱈魚罐頭。

庶務

科長

秘書

所長

蓋下

管理員 彭曼亭

總務科長 黃詩元

總務科長 黃詩元

所長 杜聰典 (甲)

0215