

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	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
早餐	包子/饅頭 綠茶 少年:水煮蛋	甜麵包 紅茶 少年:蔥花蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 少年:炒蛋	包子/銀絲卷 綠茶 少年:水煮蛋	饅頭/甜包子 紅茶 少年:炒蛋	甘藍肉絲粥 少年:蔥花蛋	清粥 辣什錦 青菜心 少年:水煮蛋
中餐	簡食 青菜肉絲炒麵 甜湯:冬瓜西米露 少年:小熱狗	簡食 酥炸雞腿 花胡瓜炒貢片 甜湯:綠豆芋圓湯 少年:香嫩雞塊	簡食 青菜肉醬炒米粉 甜湯:紅豆湯 少年:香酥雞腿 水果	簡食 香酥白口魚 彩椒炒肉片 甜湯:仙草湯 少年:雞排	簡食 豬柳燴飯 甜湯:檸檬愛玉湯 少年:調味魚排 水果	蒜泥白肉 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 蘿蔔菇菇排骨湯 少年:蔥爆肉片	香酥雞翅 青椒炒肉片 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯 少年:甘藍炒肉片
晚餐	蔥爆肉片 炒豆芽菜 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯 少年:麵包搭配調味乳品	滷帶骨肉排 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 紫菜菇菇蛋花湯	蔥油雞排 麻婆豆腐 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	滷豬腳 豆干炒肉絲 炒鮮蔬 冬瓜菇菇排骨湯	蒜苗炒花枝肉片 蜜汁南瓜 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	紅燒雞丁 開陽扁蒲 炒鮮蔬 玉米排骨湯	紅燒鴨 白菜滷 炒鮮蔬 蘿蔔菇菇排骨湯

◎ 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：5/8簡食的豬柳燴飯 建議加入洋蔥、紅蘿蔔與黑木耳共同拌炒，利用天然蔬菜的鮮甜提升醬汁層次，並增加膳食纖維；若再點綴些許毛豆仁，不僅色澤更吸睛，也能讓蛋白質攝取更為均衡。

經營營養師建議5/8簡食
經辦人：(豬柳燴飯)將搭配少許
毛豆仁攝取均衡營養。

庶務

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

秘書
115. 4. 15
沈宏達

所長

營養師 徐曉如
115. 4. 14
杜聰典

琪

0417

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	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
早餐	包子/饅頭 紅茶 少年:水煮蛋	甜麵包 綠茶 少年:蔥炒蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 少年:水煮蛋	包子/銀絲卷 紅茶 少年:炒蛋	肉包/甜包子 綠茶 少年:水煮蛋	皮蛋肉絲粥 少年:蔥炒蛋	清粥 豆漿 麵筋 少年:水煮蛋
中餐	簡食 沙茶肉絲炒麵 甜湯:綠豆粉圓湯 少年:小熱狗	簡食 油蔥雞腿 番茄炒蛋 甜湯:冬瓜茶 少年:香嫩雞塊	簡食 豬柳燴飯 甜湯:綠茶 少年:鹽酥雞丁 水果	簡食 酥炸秋刀魚 彩椒炒肉片 甜湯:仙草湯 少年:滷雞排	簡食 雞排燴飯 甜湯:檸檬愛玉 少年:調味魚排 水果	蒜泥白肉 甘藍炒肉絲 炒鮮蔬 玉米菇菇排骨湯 少年:青椒炒肉片	紅燒鴨 絲瓜炒冬粉 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯 少年:蔥爆肉絲
晚餐	香腸 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 青菜貢丸蛋花湯 少年:麵包配調味乳品	醬燒鴨 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 冬瓜菇菇排骨湯	香菇肉燥 滷豆干 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	滷豬腳 炒豆芽菜 炒鮮蔬 金針菇菇排骨湯	清蒸雞腿 洋蔥炒蛋 炒鮮蔬 冬瓜魚丸湯	醬燒雞丁 滷蘿蔔 炒鮮蔬 青菜菇菇貢丸湯	滷雞翅 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：早餐若是精緻澱粉與糖飲，當餐的糖分容易過量，建議可先將含糖茶飲改為無糖，這能穩定收容人血糖與情緒，降低醫療支出，是更具管理效益的健康選擇。

營養師 徐曉如

經辦人

早餐茶飲及豆漿將微調成半糖。



0414

庶務



科長



秘書



所長



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	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
早餐	包子/饅頭 綠茶 少年:水煮蛋	甜麵包 紅茶 少年:蔥炒蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 少年:水煮蛋	包子/銀絲卷 綠茶 少年:炒蛋	肉包/甜包子 紅茶 少年:水煮蛋	甘藍肉絲粥 少年:胡蘿蔔炒蛋	清粥 辣什錦 青菜心 少年:水煮蛋
中餐	簡食 青菜肉絲炒麵 甜湯:冬瓜粉圓湯 少年:小熱狗	簡食 滷肉排 甘藍炒培根 甜湯:綠豆芋圓湯 少年:雞捲	簡食 肉醬炒米粉 甜湯:紅豆湯 少年:滷雞腿 水果	簡食 香酥柳葉魚 小黃瓜炒肉片 甜湯:仙草 少年:洋蔥炒肉片	簡食 雞腿燴飯 甜湯:檸檬愛玉 少年:調味魚排 水果	咖哩豬肉 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 金針菇菇排骨湯 少年:青椒炒肉片	香腸 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 冬瓜貢丸排骨湯 少年:甘藍炒肉片
晚餐	紅燒肉片 雞捲 炒鮮蔬 胡瓜魚丸菇湯 少年:麵包配調味乳品	醬燒鴨 炒綠豆芽 炒鮮蔬 玉米排骨湯	蒜泥白肉 麻婆豆腐 炒鮮蔬 苦瓜菇菇排骨湯	紅燒雞丁 豆干炒肉絲 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯	滷豬腳 滷蘿蔔 炒鮮蔬 青菜菇菇貢丸湯	油蔥雞腿 白菜滷 炒鮮蔬 胡瓜排骨湯	蔥爆雞丁 洋蔥炒肉絲 炒鮮蔬 紫菜魚丸湯

◎ 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：本所蔬菜供應種類多元且份量充足，表現優異，值得肯定與嘉許。

經辦人：



0414

庶務



科長



秘書



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	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
早餐	包子/饅頭 紅茶 少年:水煮蛋	甜麵包 綠茶 少年:蔥炒蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 少年:水煮蛋	肉包/饅頭 綠茶 少年:蔥花蛋	肉包/甜包子 紅茶 少年:水煮蛋	火腿蛋花粥 少年:炒蛋	清粥 紅豆絲 辣什錦 少年:胡蘿蔔絲炒蛋
午餐	簡食 醬油拌麵 甜湯:冬瓜茶 少年:小熱狗	簡食 油蔥雞排 胡瓜炒貢片 甜湯:綠豆粉圓湯 少年:香嫩雞塊	簡食 肉醬青菜炒米粉 甜湯:綠茶 少年:洋蔥炒肉絲 水果	簡食 香酥柳葉魚 青椒炒肉絲 甜湯:仙草湯 少年:雞排	簡食 雞排燴飯 甜湯:檸檬愛玉 少年:調味魚排 水果	咖哩雞丁 絲瓜冬粉 炒鮮蔬 蘿蔔玉米排骨湯 少年:蝦捲	蒜泥白肉 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 紫菜蛋花湯 少年:甘藍炒肉片
晚餐	蒜泥白肉 開陽扁蒲 炒鮮蔬 苦瓜菇菇排骨湯 少年:麵包配調味乳	紅燒雞丁 白菜滷 炒鮮蔬 胡瓜貢丸排骨湯	咖哩肉片 滷油豆腐 炒鮮蔬 山藥排骨菇菇湯	紅燒鴨 蜜汁南瓜 炒鮮蔬 紫菜魚丸湯	香菇肉燥 炒豆芽菜 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	滷豬腳 滷蘿蔔 炒鮮蔬 薑絲菇菇魚丸排骨湯	醬燒鴨 開陽白菜 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯

◎ 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：本所有善用根莖類例如南瓜值得繼續保持，此外也可納入蓮藕、山藥或玉米等食材，透過不同的口感變化與天然色澤，進一步豐富餐盤的視覺美感與微量營養素攝取。

承辦人 經營營養師建議將5/27
晚餐湯品改換成山藥排骨
菇菇湯



0414

庶務



科長



秘書



所長

