

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	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
早餐	包子/饅頭 紅茶 少年:胡蘿蔔炒蛋	甜麵包 綠茶 少年:蔥花蛋	銀絲卷/饅頭 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	包子/銀絲卷 調味乳 少年:滷蛋	包子/饅頭 紅茶 少年:洋蔥炒蛋	火腿肉絲粥 少年:蔥花蛋	清粥 香筍鮭魚 青菜心 少年:水煮蛋
午餐	簡食 豬柳燴飯 香酥春捲 冰綠茶 少年:小熱狗	簡食 蔥爆肉片 炒豆芽菜 冬瓜茶 少年:香嫩雞塊	簡食 青菜肉絲炒麵 香嫩雞塊 紅豆甜湯 少年:雞腿 水果	簡食 酥炸秋刀魚 甘藍炒肉絲 仙草甜湯 少年:雞排	簡食 肉醬青菜炒米粉 排骨酥 檸檬愛玉湯 少年:調味魚排 水果	大熱狗 絲瓜冬粉 炒鮮蔬 冰綠茶 少年:洋蔥炒肉片	紅燒雞丁 紅絲拌豆干絲 炒鮮蔬 冰紅茶 少年:甘藍炒肉絲
晚餐	紅燒雞丁 甘藍炒培根 炒鮮蔬 玉米排骨湯 少年:麵包配調味乳	醬燒雞丁 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	滷雞翅 滷豆干 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	蒜泥白肉 洋蔥炒蛋 炒鮮蔬 紫菜貢丸湯	瓜仔肉燥 白菜滷 炒鮮蔬 冬瓜貢丸湯	滷小腩排 小黃瓜炒肉片 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	蔥爆肉片 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 青菜貢丸湯

◎ 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：6/1的豬柳簡食中 蔬菜量較不足建議 可以加入甜椒、洋蔥或黑木耳拌炒，或青花菜，增加維生素與纖維質，均衡營養更健康。

承辦人：經營營養師建議6/1中午簡食豬柳燴飯加入彩椒。

庶務

慧琪

0518

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

秘書
115. 5. 18
沈宏達

所長

所長
115. 5. 21
杜聰典

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	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
早餐	包子/饅頭 紅茶 少年:胡蘿蔔炒蛋	麵包 綠茶 少年:蔥花蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 果醬 少年:滷蛋	包子/銀絲卷 紅茶 少年:水煮蛋	肉包/甜包子 綠茶 少年:洋蔥炒蛋	皮蛋肉絲粥 少年:蔥花蛋	清粥 青菜心 辣什錦 少年:水煮蛋
午餐	簡食 滷肉飯 滷蛋 冬瓜茶 少年:小熱狗	簡食 油蔥雞腿 胡瓜炒貢丸 紅豆芋圓湯 少年:香嫩雞塊	簡食 肉醬青菜炒米粉 滷帶骨里肌肉排 冰紅茶 少年:滷雞腿 水果	簡食 香酥柳葉魚 滷味拼盤 仙草甜湯 少年:雞排	簡食 青菜肉絲炒麵 大熱狗 檸檬愛玉湯 少年:調味魚排 水果	蒜泥白肉 絲瓜冬粉 炒鮮蔬 綠豆甜湯 少年:洋蔥炒肉片	紅燒雞丁 麵輪滷蘿蔔 炒鮮蔬 冰綠茶 少年:甘藍炒肉絲
晚餐	蔥爆肉片 小黃瓜炒肉絲 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯 少年:麵包配調味乳	紅燒鴨 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 玉米排骨湯	三杯雞丁 甘藍炒培根 炒鮮蔬 蕃茄蛋花湯	滷雞翅 菜脯炒蛋 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	滷小腩排 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	滷豬腳 白菜滷 炒鮮蔬 胡瓜魚丸湯	醬燒鴨 蒜苗炒花枝 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：6/11的滷味拼盤可以加入建議加入白蘿蔔、玉米筍或杏鮑菇，吸附滷汁香氣並補足纖維，口感豐富更均衡。

經營營養師建議6/11日中餐
承辦人：滷味拼盤加入白蘿蔔及杏鮑菇等食材。



庶務



科長



秘書



所長



0518

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	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日 端午節	6月20日	6月21日
早餐	包子/饅頭 綠茶 少年:胡蘿蔔炒蛋	麵包 紅茶 少年:蔥花炒蛋	銀絲捲/饅頭 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	包子/銀絲卷 綠茶 少年:滷蛋	肉包/饅頭 紅茶 少年:洋蔥炒蛋	火腿肉絲粥 少年:蔥花炒蛋	清粥 豆漿 香菇麵筋 少年:水煮蛋
午餐	簡食 雞腿燴飯 香酥春蝦 冰紅茶 少年:小熱狗	簡食 滷雞排 蕃茄貢丸炒蛋 冰冬瓜茶 少年:雞塊	簡食 手工水餃 香酥魚排 紅豆QQ湯 少年:滷雞腿 水果	簡食 酥炸肉魚 肉絲炒豆干 仙草甜湯 少年:雞排	簡食 客家肉粽 炸雞腿 檸檬愛玉湯 少年:香酥蝦捲 水果	酸菜鴨 洋蔥炒肉絲 炒鮮蔬 冰綠茶 少年:洋蔥炒肉片	蒜泥白肉 培根炒甘藍 炒鮮蔬 冰紅茶 少年:甘藍炒肉片
晚餐	蒜泥白菜 胡瓜魚丸 炒鮮蔬 金針排骨湯 少年:麵包配調味乳	蔥爆雞丁 開陽扁蒲 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	瓜仔肉燥 滷油豆腐 炒鮮蔬 紫菜味噌湯	咖哩豬肉 白菜滷 炒鮮蔬 青菜貢丸湯	紅燒雞丁 小黃瓜炒肉片 炒鮮蔬 胡瓜排骨湯	紅燒肉片 炒豆芽菜 炒鮮蔬 冬瓜排骨湯	滷雞腿 青椒炒培根 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：麵包配紅茶建議 紅茶以無糖為佳。

承辦人：副食品紅茶包口味偏澀，
將紅茶調整為微糖。

庶務

慧琪

0518

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

秘書
沈宏達

所長

所長
115. 5. 21
杜聰典

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	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
早餐	包子/饅頭 紅茶 少年:胡蘿蔔炒蛋	麵包 綠茶 少年:蔥花蛋	饅頭/銀絲卷 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	包子/銀絲卷 調味乳 少年:玉米粒炒蛋	肉包/饅頭 紅茶/綠茶 少年:滷蛋	皮蛋肉絲粥 少年:蔥花蛋	清粥 辣蘿蔔 原味麵筋 少年:水煮蛋
午餐	簡食 豬柳燴飯 香酥春捲 綠豆湯 少年:小熱狗	簡食 清蒸雞腿 小黃瓜炒貢片 紅豆粉圓湯 少年:雞塊	簡食 肉醬青菜炒米粉 香酥蝦捲 冰紅茶 少年:蝦捲 水果	簡食 滷帶骨肉排 甘藍炒肉絲 仙草甜湯 少年:滷雞腿	簡食 青菜肉絲炒麵 鹽酥雞丁 檸檬愛玉甜湯 少年:調味魚排 水果	紅燒肉片 胡瓜炒魚丸 炒鮮蔬 冰冬瓜茶 少年:洋蔥炒肉片	香菇肉燥 滷蘿蔔 炒鮮蔬 冰紅茶 少年:甘藍炒肉片
晚餐	醬燒雞丁 絲瓜冬粉 炒鮮蔬 冬瓜排骨湯 少年:麵包配調味乳	紅燒鴨 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 馬鈴薯排骨湯	咖哩肉片 麻婆豆腐 炒鮮蔬 苦瓜排骨湯	滷豬腳 滷豆干 炒鮮蔬 青菜魚丸湯	蔥油雞翅 白菜滷 炒鮮蔬 金針排骨湯	三杯雞丁 蕃茄炒蛋 炒鮮蔬 玉米排骨湯	滷雞翅 青椒炒肉絲 炒鮮蔬 蘿蔔菇排骨湯

◎ 本菜單各項菜類如受氣候、價格、庫存等因素致影響供貨時，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：夏季甜湯可提供綠豆湯 薏仁或銀耳增加口感與纖維，消暑利尿且減少負擔，是夏日絕佳選擇。

承辦人

經營營養師建議將6/22日午餐
甜湯改喝綠豆湯。

庶務

蔡琪

0518

管理員
彭曼亭

科長

總務科長
黃詩元

秘書

秘書
沈宏達

所長

營養師 徐曉如
所長
115. 5. 21
杜聰典

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	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
早餐	包子/饅頭 綠茶 少年:胡蘿蔔炒蛋	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:滷蛋	肉包/甜包子 紅茶 少年:洋蔥炒蛋	甘藍肉絲粥 少年:蔥炒蛋	清粥 紅豆絲 辣什錦 少年:水煮蛋
中餐	簡食 肉醬青菜炒米粉 香酥蝦捲 綠豆甜湯 少年:小熱狗	簡食 蒜泥白肉 洋蔥炒蛋 冬瓜茶 少年:香嫩雞塊	簡食 雞排燴飯 香酥春捲 冰綠茶 少年:雞腿 水果	簡食 酥炸秋刀魚 胡瓜魚丸 仙草甜湯 少年:雞排	簡食 沙茶肉絲炒麵 鹽酥雞丁 檸檬愛玉湯 少年:調味魚排 水果	滷雞腿 洋蔥炒培根 炒鮮蔬 紅豆芋圓湯 少年:洋蔥炒肉片	蒜泥白肉 客家小炒 炒鮮蔬 冰紅茶 少年:甘藍炒肉絲
晚餐	醬燒鴨丁 炒豆芽菜 炒鮮蔬 冬瓜魚丸湯 少年:麵包配調味乳品	紅燒雞丁 開陽扁蒲 炒鮮蔬 青菜蛋花湯	香菇肉燥 滷油豆腐 炒鮮蔬 味噌豆腐湯	三杯雞丁 胡蘿蔔絲炒蛋 炒鮮蔬 金針排骨湯	糖醋排骨 胡瓜炒貢片 炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯	醬燒雞丁 白菜滷 炒鮮蔬 玉米排骨湯	帶骨里肌肉排 青椒炒肉絲 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：7月4日午餐同時出現「炸香腸」與「培根」，同屬高脂、高鈉之加工肉品，整體菜餚油脂偏高。建議將主菜調整為「滷雞腿」或「滷紅燒肉」，改以原型肉供應，以降低加工肉品攝取風險。

經辦人：經營養師建議將7/4中餐改為(滷雞腿)。

庶務



0518



科長



秘書



所長

