

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27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
早餐	三色菜肉絲鹹粥 少年:肉鬆	榨菜肉絲湯麵 少年:蔥蛋	饅頭 豆漿 果醬 少年:水煮蛋	清粥 辣什錦 麵筋 少年:玉米粒炒蛋	銀絲卷 豆漿 果醬 少年:炒蛋	皮蛋肉絲粥 少年:紅絲炒蛋	清粥 紅豆絲 香筍 少年:三色菜炒蛋
中餐	簡食 雞腿燴飯 蘿蔔排骨湯 少年:滷蛋	黑胡椒雞丁 蕃茄炒蛋 甜湯:薏仁西米露 炒鮮蔬 少年:沙茶炒肉絲	簡食 肉絲炒麵 冬瓜漁丸湯 少年:鹽酥雞	酥炸秋刀魚 醬燒冬瓜 甜湯:紅豆QQ 炒鮮蔬 少年:滷雞翅	簡食 肉絲炒米粉 蘿蔔魚丸湯 少年:炒青花椰菜	酥炸雞翅 洋蔥炒蛋 甜湯:枸杞木耳 炒鮮蔬 少年:三色菜炒蛋	彩椒雞丁 小黃瓜炒肉片 玉米排骨湯 炒鮮蔬 少年:青椒炒肉絲
晚餐	酸菜肉片 炒扁蒲 苦瓜排骨湯 炒鮮蔬 少年:點心(麵包)	蘿蔔肉角 蒜味豆包 胡瓜排骨湯 炒鮮蔬	酸菜鴨 豆鼓豆腐 紫菜蛋花湯 炒鮮蔬	當歸排骨 絲瓜炒蛋 酸菜肉片湯 炒鮮蔬	蔥爆肉片 蘿蔔麵輪 白菜什錦湯 炒鮮蔬	香煎香腸 紅燒麵腸 苦瓜排骨湯 炒鮮蔬	紅燒肉 白菜滷 薑絲鴨肉湯 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：雞蛋是優質蛋白質的來源，蛋黃富含卵磷脂，可以延緩大腦退化，維持肝臟及心血管的健康。

營養師: 徐曉如
003955

經辦人

庶務

科長

秘書

所長