

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一四年四月三十日至五月十三日上葷	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 茄汁鯖魚	少年水煮蛋 豆漿 黑糖饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 玉米蛋花粥 豆漿	少年蔥花蛋 咖啡牛奶 素菜包	少年水煮蛋 蔬菜粥 香菇麵筋	少年炒蛋 豆漿 奶皇包	少年蒸蛋 蔬菜粥 麻油珍筍
	午餐	少年醬爆肉排 筍絲豬柳燴飯 酥炸雞翅 綠豆湯	少年紅燒雞丁 酥炸白帶魚 魚香茄子 小白菜 粉圓湯	少年滷肉燥 三杯雞燴飯 地瓜丸 仙草湯	少年紅燒肉角 番茄豬肉麵 滷蛋 愛玉湯	少年蔥爆肉絲 酥炸雞腿 白菜滷豆包 青江菜 冬瓜茶	少年紅燒雞翅 酥炸花枝排 竹筍炒肉絲 油菜 紅豆湯	少年醬爆肉排 里肌肉排 川燙豆干片 大白菜 芋頭湯
	晚餐	少年紅燒肉片 蒜味雞丁 番茄炒蛋 青江菜 蔬菜蛋花湯	少年蔥爆豬柳 南瓜雞丁 滷香魷魚丸 青江菜 榨菜肉絲湯	少年醬燒雞丁 白菜燒肉 麵輪滷油豆腐 地瓜葉 紅茶	少年蔥爆雞丁 馬鈴薯頓肉角 三杯綜合菇 豆芽菜 金針大骨湯	少年紅燒肉角 什錦扣肉 滷香小豆干 小白菜 青草茶	少年滷扣肉 花瓜燉雞丁 南瓜炒蛋 豆芽菜 白玉排骨湯	少年紅燒肉絲 香辣肉片 滷香黑輪 地瓜葉 冬瓜茶

每週一、週四晚餐各加菜水果一次。。若因天災、設備故障或廠商供貨不穩及不可抗拒之因素有所更改菜單，敬請見諒因

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一四年五月十四日至五月二十七日下輩	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 香筍鮪魚	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 巧克力醬	少年荷包蛋 蔬菜粥 花生麵筋	少年蔥花蛋 奶茶 芝麻包	少年水煮蛋 玉米粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 素菜包	少年蒸蛋 蔬菜粥 蔭瓜
	午餐	少年紅燒雞排 黑胡椒豬柳燴飯 麥克雞塊 冬瓜茶	少年醬爆豬柳 酥炸秋刀魚 香辣豆干片 大白菜 綠豆湯	少年滷肉角 豆瓣雞柳燴飯 芋頭丸 愛玉湯	少年紅燒雞丁 5/15 磨菇豬柳炒麵 磨菇豬柳燴麵 茶葉蛋 仙草湯	少年蔥爆豬柳 蒜泥白肉 青椒炒肉絲 大白菜 粉圓湯	少年紅燒雞排 酥炸雞排 川燙油豆腐 豆芽菜 芋頭湯	少年滷雞翅 卡拉雞腿 甘藍炒黑輪 油菜 紅豆湯
	晚餐	少年蔥爆肉角 三杯雞丁 蘿蔔滷麵輪 青江菜 玉米蛋花湯	少年紅燒雞丁 紅燒肉角 胡瓜炒蛋 油菜 柴魚豆腐湯	少年蔥爆豬柳 泡菜雞丁 海帶滷豆干片 小白菜 青草茶	少年醬爆雞柳 油豆腐滷雞丁 綜合菇 豆芽菜 白玉大骨湯	少年滷雞丁 白菜燉肉角 麻婆豆腐 油菜 冬瓜茶	少年蔥燒肉角 沙茶雞丁 紅蘿蔔炒蛋 甘藍 紫菜湯	少年紅燒雞丁 蔥爆肉角 茄汁豆包 小白菜 紅茶

每週一、週四晚餐各加菜水果一次。。若因天災、設備故障或廠商供貨不穩及不可抗拒之因素有所更改菜單，敬請見諒因

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一四年四月三十日至五月十三日上素	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 花生麵筋	少年水煮蛋 豆漿 黑糖饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 玉米蛋花粥 豆漿	少年蔥花蛋 咖啡牛奶 鮮肉包	少年水煮蛋 蔬菜粥 香菇麵筋	少年炒蛋 豆漿 奶皇包	少年蒸蛋 蔬菜粥 麻油珍筍
	午餐	少年醬爆肉排 素雞肉 時蔬炒豆干 時蔬 綠豆湯	少年紅燒雞丁 素鴨肉 時蔬炒秀珍菇 時蔬 粉圓湯	少年滷肉燥 素魚排 時蔬炒豆包 時蔬 仙草湯	少年紅燒肉角 什錦燴麵 素蝦仁 時蔬 愛玉湯	少年蔥爆肉絲 素花枝 時蔬炒麵輪 時蔬 冬瓜茶	少年紅燒雞翅 素羊肉 時蔬炒油豆腐 時蔬 紅豆湯	少年醬爆肉排 素火腿 時蔬炒麵輪 時蔬 芋頭湯
	晚餐	少年紅燒肉片 素火腿 番茄炒蛋 時蔬 蔬菜蛋花湯	少年蔥爆豬柳 素羊肉 時蔬炒油豆腐 時蔬 榨菜湯	少年醬爆雞丁 素花枝 時蔬炒杏鮑菇 時蔬 紅茶	少年蔥爆雞丁 素魚排 時蔬炒豆干片 時蔬 金針湯	少年紅燒肉角 素鴨肉 時蔬滷豆腐 時蔬 青草茶	少年滷扣肉 素雞肉 南瓜炒蛋 時蔬 蘿蔔湯	少年紅燒肉絲 素蝦仁 時蔬炒豆包 時蔬 冬瓜茶

每週一、週四晚餐各加菜水果一次。。若因天災、設備故障或廠商供貨不穩及不可抗拒之因素有所更改菜單，敬請見諒因

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一四年五月十四日至五月二十七日下素	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 素肉絲	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 巧克力醬	少年荷包蛋 蔬菜粥 花生麵筋	少年蔥花蛋 奶茶 芝麻包	少年水煮蛋 玉米粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 鮮肉包	少年蒸蛋 蔬菜粥 蔭瓜
	午餐	少年紅燒雞排 素雞肉 時蔬炒豆包 時蔬 冬瓜茶	少年醬爆豬柳 素鴨肉 時蔬滷豆腐 時蔬 綠豆湯	少年滷肉角 素魚排 時蔬炒豆包 時蔬 愛玉湯	少年紅燒雞丁 5/15 磨菇炒麵 磨菇醬燴麵 茶葉蛋 仙草湯	少年蔥爆豬柳 素蝦仁 時蔬炒杏鮑菇 時蔬 粉圓湯	少年紅燒雞排 素羊肉 川燙油豆腐 時蔬 芋頭湯	少年滷雞翅 素花枝 時蔬滷豆干片 時蔬 紅豆湯
	晚餐	少年蔥爆肉角 素花枝 時蔬炒豆腐 時蔬 玉米蛋花湯	少年紅燒雞丁 素羊肉 胡瓜炒蛋 時蔬 豆腐湯	少年蔥爆豬柳 素蝦仁 時蔬炒豆皮 時蔬 青草茶	少年醬爆雞柳 素魚排 時蔬炒海帶 時蔬 蘿蔔湯	少年滷雞丁 素火腿 時蔬炒香菇 時蔬 冬瓜茶	少年蔥爆肉角 素雞肉 番茄炒蛋 時蔬 紫菜湯	少年紅燒雞丁 素鴨肉 時蔬滷豆腐 時蔬 紅茶

每週一、週四晚餐各加菜水果一次。若因天災、設備故障或廠商供貨不穩及不可抗拒之因素有所更改菜單，敬請見諒。

法務 矯正 雲林第二監獄收容人伙食菜單評估建議單 (葷食)

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

總次數

中華民國 114年 05月 下	每天蔬菜類份量	3.5	3	2.5	0	2	2.5	2.5	16
	每天甜湯供應次數	1	1	2	1	1	1	2	9
	每天油炸次數	1	1	0	0	0	1	1	4
	每天加工品、半成品供應次數	1	0	1	0	1	0	2	5
	食物六大類份數								
	奶類								
	蔬菜類	2.5	3	2.5	3	2	2.5	2.5	
	水果類								
	全穀根莖類	16	16	16	17.5	16	16	16	
	豆魚肉蛋類(低脂)		1					1	
	豆魚肉蛋類(中脂)	8	7	6.5	6	6.5	7	6.5	
	豆魚肉蛋類(高脂)								
	油脂與堅果種子類	10.5	7.5	9	10	9	10	9.5	
	低氮澱粉								
	糖(g)	30	45	60	45	30	30	60	
	一天總熱蛋白質(%)	15.24	15.87	13.82	13.44	14.57	14.66	14.54	
	一天總熱脂質(%)	35.05	29.64	30.13	30.25	31.95	33.58	31.22	
	一天總熱醣類(%)	49.7	54.48	56.04	56.3	53.47	51.74	54.23	
	一天總熱量(kcal)	2375	2292.5	2315	2380	2182	2277	2390	
食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能會有落差。									
無。									

營養師蓋章

營養師李振瑋