

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一二年三月二十九日至四月十一日	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 菜心 辣蘿蔔	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 藍莓果醬	少年荷包蛋 紫菜粥 甘納豆	少年蔥花蛋 綠茶 白饅頭 巧克力醬	少年水煮蛋 清粥 麵筋 麻油菜脯	少年炒蛋 奶茶 黑糖饅頭 草莓果醬	少年蒸蛋 玉米粥 香筍鮪魚
午餐	少年滷香雞翅 酥炸花枝排 甘藍炒甜不辣 時蔬 薏仁湯	少年紅燒花枝排 咖哩雞柳燴飯 酥炸豬肉捲 紅豆湯	少年紅燒排骨 三杯雞 螞蟻上樹 時蔬 冬瓜茶	少年醬燒肉片 肉燥燴飯 芝麻球 綠豆湯	少年古早味肉燥 京醬肉絲 大白炒肉絲 時蔬 洛神花茶	少年紅燒肉絲 滷香雞腿 川燙油豆腐 時蔬 粉圓湯	少年紅燒肉片 酥炸雞翅 麻油炒豆干片 時蔬 綠豆湯	
晚餐	少年蔥燒肉角 筍干豬腳 冬瓜炒蛋 時蔬 榨菜肉絲湯	少年滷香豬腳 糖醋排骨 滷香魷魚丸 時蔬 油豆腐湯	少年蒜香雞柳 香辣肉片 烏蛋玉米羹 時蔬 薑絲冬瓜湯	少年蔥燒雞丁 紅燒排骨 綜合滷味 時蔬 紫菜湯	少年滷香排骨 油豆腐滷肉角 蔭豉豆腐 時蔬 餛飩湯	少年蔥燒肉角 沙茶肉片 洋蔥炒蛋 時蔬 四物龍骨湯	少年滷香雞腿 馬鈴薯燉肉角 綜合菇 時蔬 白玉大骨湯	

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。

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一二年三月二十九日至四月十一日 素	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 菜心 辣蘿蔔	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 藍莓果醬	少年荷包蛋 紫菜粥 甘納豆	少年蔥花蛋 綠茶 白饅頭 巧克力醬	少年水煮蛋 清粥 麵筋 麻油菜脯	少年炒蛋 奶茶 黑糖饅頭 草莓果醬	少年蒸蛋 玉米粥 菜心
午餐	少年滷香雞翅 素羊肉 時蔬炒豆干 時蔬 薏仁湯	少年紅燒花枝排 素魚排 時蔬燴豆干丁 時蔬 紅豆湯	少年紅燒排骨 素鴨肉 時蔬炒豆干 時蔬 冬瓜茶	少年醬燒肉片 素雞肉 什錦麵 綠豆湯	少年古早味肉燥 素羊肉 時蔬炒豆干 時蔬 洛神花茶	少年紅燒肉絲 素雞肉 時蔬燴豆干丁 時蔬 粉圓湯	少年紅燒肉片 素羊肉 時蔬炒豆干 時蔬 綠豆湯	
晚餐	少年蔥燒肉角 素雞肉 時蔬滷油豆腐 時蔬 榨菜湯	少年滷香豬腳 素鴨肉 時蔬炒豆干 時蔬 油豆腐湯	少年蒜香雞柳 素羊肉 時蔬滷油豆腐 時蔬 冬瓜湯	少年蔥燒雞丁 素魚排 時蔬炒豆干 時蔬 蔬菜湯	少年滷香排骨 素雞肉 時蔬滷油豆腐 時蔬 紫菜湯	少年蔥燒肉角 素羊肉 時蔬炒豆干 時蔬 四物湯	少年滷香雞腿 素鴨肉 時蔬滷油豆腐 時蔬 白玉湯	

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。

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一二年四月十二日至四月二十五日	星期	一	二	三	四	五	六	日
	餐別							
	早餐	少年炒蛋 清粥 麻油珍筍 什錦菜	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 蔬菜粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 白饅頭 葡萄果醬	少年水煮蛋 清粥 辣豆腐乳 脆花瓜	少年炒蛋 奶茶 黑糖饅頭 桑葚果醬	少年蒸蛋 紫菜粥 花生麵筋
	午餐	少年紅燒里肌肉排 酥炸白鯧魚 甘藍炒貢丸 時蔬 紅豆湯	少年蔥爆肉絲 黑胡椒豬柳燴飯 酥炸魷魚丸 紅茶	少年滷香排骨 香菇蒜頭雞 滷香小豆干 時蔬 粉圓湯	少年蒜味肉片 蘑菇豬柳燴麵 滷香雞翅 紅豆湯	少年紅燒排骨 滷香雞排 甘藍炒肉絲 時蔬 冬瓜茶	少年紅燒肉片 蔥爆培根 酥炸春捲 時蔬 薏仁湯	少年蒜味培根 里肌肉排 川燙豆干片 時蔬 綠豆湯
	晚餐	少年醬燒肉角 紅燒豬腳 洋蔥炒黑輪 時蔬 紫菜湯	少年紅燒豬腳 五香燉排骨 苦瓜燉肉角 時蔬 味噌豆腐湯	少年紅燒豬柳 蒜味肉片 三杯綜合菇 時蔬 酸菜豬血湯	少年紅燒雞丁 筍干排骨 客家小炒 時蔬 當歸雞湯	少年醬燒豬柳 麻油薑片肉片 麻婆豆腐 時蔬 金針排骨湯	少年紅燒雞排 蔭瓜燉肉角 紅燒蘿蔔 時蔬 玉米湯	少年蒜味肉角 白菜燒肉 酸菜炒麵腸 時蔬 白玉龍骨湯

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

中華民國一十二年四月十二日至四月二十五日 素	星期	一	二	三	四	五	六	日
	餐別							
	早餐	少年炒蛋 清粥 麻油珍筍 什錦菜	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 蔬菜粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 白饅頭 葡萄果醬	少年水煮蛋 清粥 辣豆腐乳 脆花瓜	少年炒蛋 奶茶 黑糖饅頭 桑葚果醬	少年蒸蛋 紫菜粥 花生麵筋
	午餐	少年紅燒里肌肉排 素羊肉 時蔬炒豆干片 時蔬 紅豆湯	少年蔥爆肉絲 素魚排 時蔬燴小豆干 時蔬 紅茶	少年滷香排骨 素鴨肉 時蔬炒豆干片 時蔬 粉圓湯	少年蒜味肉片 素雞肉 什錦麵 紅豆湯	少年紅燒排骨 素羊肉 時蔬炒豆干片 時蔬 冬瓜茶	少年紅燒肉片 素雞肉 時蔬燴小豆干 時蔬 薏仁湯	少年蒜味培根 素羊肉 時蔬炒紅蘿蔔 時蔬 綠豆湯
	晚餐	少年醬燒肉角 素雞肉 時蔬滷麵腸 時蔬 紫菜湯	少年紅燒豬腳 素鴨肉 時蔬炒豆干片 時蔬 味噌豆腐湯	少年紅燒豬柳 素羊肉 時蔬滷麵腸 時蔬 酸菜湯	少年紅燒雞丁 素魚排 時蔬炒豆干片 時蔬 當歸湯	少年醬燒豬柳 素雞肉 時蔬滷麵腸 時蔬 金針湯	少年紅燒雞排 素羊肉 時蔬炒豆干片 時蔬 玉米蛋花湯	少年蒜味肉角 素鴨肉 時蔬滷麵腸 時蔬 白玉湯

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

每天蔬菜份量	2.8	2	2	1.3	2.5	2	2.5	2	2.5	15.1
每天甜湯供應次數	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
每天油炸次數	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4
每天加工品、半成品供應次數	3	3	1	3	3	1	3	1	1	15
總次數										

食物六大類份數

奶類	2.8	2	2	1.3	2.5	2	2.5	2	2.5	
蔬菜類										
水果類										
全穀根莖類	16	15.5	16	17	17	16	17	16	16	
豆魚肉蛋類(低脂)	7	8.5	7.5	6.5	8.5	7.5	8.5	7.5	8.5	
豆魚肉蛋類(中脂)										
豆魚肉蛋類(高脂)										
油脂與堅果種子類	8.3	12	9.5	10	7	9.5	7	9.5	8.5	
低氣澱粉										
糖(g)	30	45	30	45	30	45	30	45	30	
一天總熱蛋白質(%)	15	15.62	15.17	13.81	16.51	14.78	16.51	14.78	15.88	
一天總熱脂肪(%)	31.17	37.27	33.55	31.73	30	32.69	30	32.69	34.21	
一天總熱醣類(%)	53.64	47.1	51.27	54.45	53.48	52.52	53.48	52.52	49.9	
一天總熱量(kcal)	2208	2547	2280	2340	2325	2350	2325	2350	2367	

食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能有落差。修改菜色僅為建議，需依實際烹調狀況調整。

星期一晚餐:建議可將筍干豬腳更換成其他主菜，因豬腳脂肪含量高，不宜大量食用，攝取過多容易使膽固醇升高，增加心血管疾病風險。
 星期二及四午餐的燴飯，建議可選擇一天就好，因燴飯類料理中含有較高的澱粉及脂肪，攝取過多容易肥胖。

營養師蓋章

營養師李振璋

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

每天蔬菜類份量	2.7	2.5	2.7	1.5	2.3	2.2	2	15.9
每天甜湯供應次數	1	1	1	1	1	1	1	7
每天油炸次數	1	1	0	0	0	1	0	3
每天加工品、半成品供應次數	3	1	2	1	2	2	2	13

食物六大類份數

奶類	2.7	2.5	2.7	1.5	2.3	2.2	2	
蔬菜類								
水果類	16	18	16	18	16	17	16	
全穀根莖類		1						
豆魚肉蛋類(低脂)	3	7.5	8.5	11	10	5	8.5	
豆魚肉蛋類(中脂)	3.5							
豆魚肉蛋類(高脂)	9	8.5	8	8	8	13	9	
油脂與堅果種子類								
低氣澱粉	30	45	30	45	45	45	45	
糖(g)								
一天總熱蛋白質(%)	13.6	15.66	16.34	17	16.9	11.94	15.63	
一天總熱脂質(%)	36.26	29.85	32.21	32	32.82	33.96	32.91	
一天總熱醣類(%)	50.12	54.48	51.43	50	50	54	51.45	
一天總熱量(kcal)	2350	2500	2300	2660	2460	2385	2390	

食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能有落差。

星期六午餐:建議可將蔥爆培根更換成其他主菜,因培根屬高加工類食品,當中含有的脂肪及鹽分都高,容易增加心血管疾病的風險,建議可降低食用量。

營養師蓋章

營養師李振瑋