

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二十八日至六月十日上葷	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 紅燒鰻	少年水煮蛋 豆漿 黑糖饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 玉米粥 花生麵筋	少年蔥花蛋 綠茶 鮮肉包	少年水煮蛋 皮蛋瘦肉粥 蔭瓜	少年炒蛋 豆漿 奶皇包	少年蒸蛋 蔬菜粥 豆漿
	午餐	少年醬燒雞排 咖哩豬柳燴飯 酥炸花枝排 冬瓜茶	少年蔥爆豬柳 酥炸白北魚 甘藍炒肉絲 青江菜 青草茶	少年紅燒肉絲 黑胡椒雞柳燴飯 芝麻球 仙草湯	少年醬燒雞柳 酸辣麵 滷蛋 愛玉湯	少年紅燒雞丁 蒜泥白肉 竹筍炒肉絲 大白菜 粉圓湯	少年醬爆肉片 酥炸雞腿 川燙豆干片 豆芽菜 綠豆湯	少年滷肉角 卡拉雞排 甘藍炒甜不辣 小白菜 紅豆湯
	晚餐	少年紅燒雞丁 南瓜肉角 味噌白玉 青江菜 金針排骨湯	少年滷肉角 什錦雞丁 胡蘿蔔炒蛋 小白菜 柴魚豆腐湯	少年蔥爆雞丁 蒜味肉角 三杯綜合菇 油菜 芋頭湯	少年燉肉角 花瓜雞丁 綜合滷味 豆芽菜 白玉豆皮湯	少年蔥爆豬柳 泡菜雞丁 麻婆豆腐 小白菜 青草茶	少年蔥爆雞丁 五香燉肉角 南瓜炒蛋 油菜 白玉大骨湯	少年滷雞腿 蔥爆雞丁 滷香黑輪 大白菜 紅茶

水果每週供應 1-2 次，原則每週一、四晚餐發放。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

中華民國一一四年六月十一日至六月二十四日下葷	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 紫菜蛋花粥 香菇麵筋	少年蔥花蛋 綠茶 芝麻包	少年水煮蛋 玉米蛋花粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 鮮肉包	少年蒸蛋 蔬菜粥 麻油珍筍
	午餐	少年紅燒雞丁 筍絲雞柳燴飯 酥炸雞翅 青草茶	少年紅燒肉角 酥炸秋刀魚 甘藍炒貢丸 青江菜 粉圓湯	少年醬燒雞丁 磨菇醬豬柳燴飯 麥克雞塊 愛玉湯	少年蔥爆豬柳 6/12 沙茶豬柳炒麵 沙茶豬柳燴麵 茶葉蛋 仙草湯	少年紅燒雞丁 蒜泥白肉 大白炒豆皮 青江菜 冬瓜茶	少年蔥爆肉片 里肌肉排 青椒炒肉絲 甘藍 紅豆湯	少年滷肉排 酥炸柳葉魚 川燙油豆腐 油菜 綠豆湯
	晚餐	少年醬燒肉角 麻油炒肉角 胡瓜炒蛋 大白菜 白玉大骨湯	少年蔥爆雞柳 苦瓜雞丁 蔞豉豆腐 小白菜 魚丸湯	少年紅燒肉角 香辣雞丁 海帶滷肉角 大白菜 青草茶	少年紅燒雞丁 麵輪滷雞丁 滷香魷魚丸 豆芽菜 蘿蔔貢丸湯	少年醬燒豬柳 什錦扣肉 綜合菇 小白菜 芋頭湯	少年燉肉角 紅燒肉角 番茄炒蛋 豆芽菜 四物龍骨湯	少年醬燒肉角 馬鈴薯雞丁 白菜滷豆包 小白菜 冬瓜茶

水果每週供應 1-2 次，原則每週一、四晚餐發放。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

中華民國一一四年五月二十八日至六月十日上素	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 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 綠茶 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 豆漿
	午餐	少年醬燒雞排 素雞肉 時蔬炒豆腐 時蔬 冬瓜茶	少年蔥爆豬柳 素鴨肉 時蔬炒豆干片 時蔬 青草茶	少年滷肉燥 素羊肉 芝麻球 時蔬 仙草湯	少年醬燒雞柳 什錦麵 素火腿 時蔬 愛玉湯	少年紅燒雞丁 素蝦仁 時蔬炒秀珍菇 時蔬 粉圓湯	少年醬爆肉片 素花枝 川燙豆干片 時蔬 綠豆湯	少年滷肉角 素羊肉 時蔬炒杏鮑菇 時蔬 紅豆湯
	晚餐	少年紅燒雞丁 素羊肉 味噌白玉 時蔬 金針湯	少年蔥爆豬柳 素花枝 胡蘿蔔炒蛋 時蔬 豆腐湯	少年蔥爆雞丁 素蝦仁 三杯綜合菇 時蔬 芋頭湯	少年滷肉角 素雞肉 時蔬炒豆干片 時蔬 白玉豆皮湯	少年蔥爆豬柳 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 青草茶	少年蔥爆雞丁 素火腿 南瓜炒蛋 時蔬 蘿蔔湯	少年滷雞腿 素蝦仁 時蔬燴豆腐 時蔬 紅茶

水果每週供應 1-2 次，原則每週一、四晚餐發放。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

中華民國一一四年六月十一日至六月二十四日下素	星期 餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 紅豆絲	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 巧克力醬	少年荷包蛋 紫菜蛋花粥 香菇麵筋	少年蔥花蛋 綠茶 芝麻包	少年水煮蛋 玉米蛋花粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 素菜包	少年蒸蛋 蔬菜粥 麻油珍筍
	午餐	少年紅燒雞丁 素羊肉 時蔬炒豆皮 時蔬 青草茶	少年紅燒肉角 素雞肉 時蔬炒豆包 時蔬 粉圓湯	少年醬燒雞丁 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 愛玉湯	少年蔥爆豬柳 6/12 磨菇炒麵 磨菇醬燴麵 茶葉蛋 仙草湯	少年紅燒雞丁 素花枝 時蔬炒杏鮑菇 時蔬 冬瓜茶	少年蔥爆肉片 素蝦仁 川燙油豆腐 時蔬 紅豆湯	少年滷肉排 素鴨肉 時蔬滷豆干片 時蔬 綠豆湯
	晚餐	少年蔥爆肉角 素雞肉 胡瓜炒蛋 時蔬 白玉湯	少年蔥爆雞柳 素羊肉 時蔬炒豆腐 時蔬 豆腐湯	少年紅燒肉角 素火腿 時蔬炒秀珍菇 時蔬 青草茶	少年紅燒雞丁 素蝦仁 時蔬炒杏鮑菇 時蔬 蘿蔔湯	少年醬燒豬柳 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 芋頭湯	少年滷扣肉 素魚排 番茄炒蛋 時蔬 四物湯	少年醬燒肉角 素火腿 白菜滷豆包 時蔬 冬瓜茶

水果每週供應 1-2 次，原則每週一、四晚餐發放。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。

附件一

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	3	3.2	3.3	2	2.8	2	2.5	18.8
每天甜湯供應次數	1	1	2	1	2	1	1	9
每天油炸次數	1	1	1	0	0	1	1	5
每天加工品、半成品供應次數	1	0	1	3	2	0	3	10

食物六大類份數(食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能會有落差)

奶類							
蔬菜類	3	3.2	3.3	2	2.8	2	2.5
水果類							
全穀根莖類	17	16	17	17.5	16	17	16.5
豆魚肉蛋類(低脂)		1		0.5		1	
豆魚肉蛋類(中脂)	9	5	6.5	4.5	6	6	6
豆魚肉蛋類(高脂)							
油脂與堅果種子類	12	8	10	10	8	10	9.5
低氮澱粉							
糖(g)	30	45	60	45	60	30	60
一天總熱蛋白質(%)	15.38	14.23	13.51	12.68	13.71	14.68	13.27
一天總熱脂質(%)	36.34	28.2	30.3	29.33	28.12	32.26	29.87
一天總熱醣類(%)	48.26	57.56	56.17	57.9	58.16	53.04	56.85
一天總熱量(kcal)	2600	2170	2450	2270	2240	2315	2335

少年收容人經評估過，符合青少年成長階段的營養需求。

評估菜單建議事項：

建議可減少每週燴飯和燴麵類的次數，建議每週提供一次即可。

營養師蓋章 營養師李振瑋

中華民國 114 年 06 月 上

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	3	2.8	2	2	4	3.3	3.5	20.6
每天甜湯供應次數	1	1	2	2	2	1	1	10
每天油炸次數	1	1	1	0	0	1	1	5
每天加工品、半成品供應次數	1	3	1	2	1	0	1	9

食物六大類份數(食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能有落差)

奶類							
蔬菜類	3	2.8	2	2	4	3.3	3.5
水果類							
全穀根莖類	17.5	16	17.5	17.5	16	16	16.5
豆魚肉蛋類(低脂)		1				1	
豆魚肉蛋類(中脂)	6	6	9	7.5	6	6	6
豆魚肉蛋類(高脂)							
油脂與堅果種子類	9.5	8	11	10	9	9	8.5
低氮澱粉							
糖(g)	30	45	60	45	60	30	60
一天總熱蛋白質(%)	13.92	14.9	14.89	14.5	13.47	15.1	13.56
一天總熱脂質(%)	30.35	29.39	33.52	31.91	39.15	31.44	28.18
一天總熱醣類(%)	55.71	55.6	51.58	53.57	57.36	53.45	58.25
一天總熱量(kcal)	2297.5	2235	2685	2467.5	2315	2232.5	2315

少年收容人經評估過，符合青少年成長階段的營養需求。

評估菜單建議事項：

無。

中華民國114年06月下

營養師蓋章

營養師李振瑋