

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

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 花生果醬	少年荷包蛋 紫菜粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 鮮肉包	少年水煮蛋 蔬菜粥 香菇麵筋	少年炒蛋 豆漿 芝麻包	少年蒸蛋 玉米蛋花粥 麻油珍筍
午餐	少年滷花枝排 肉燥燴飯 蛋黃芋丸 綠豆湯	少年滷肉燥 酥炸白帶魚 甘藍炒肉絲 大白菜 青草茶	少年紅燒肉絲 麻油雞燴飯 酥炸黑輪 愛玉湯	少年醬爆雞柳 榨菜肉絲湯麵 滷蛋 仙草湯	少年蔥爆肉絲 蒜泥白肉 甘藍炒木耳 油菜 芋頭湯	少年紅燒肉片 香雞排 青椒炒肉皮 豆芽菜 紅豆湯	少年醬爆雞排 酥炸花枝排 川燙豆干片 青江菜 粉圓湯
晚餐	少年滷香雞丁 白菜雞丁 胡瓜炒蛋 芥菜 紫菜排骨湯	少年紅燒雞丁 油豆腐滷肉角 滷香魷魚丸 青江菜 味噌貢丸湯	少年蔥爆肉角 蔴瓜燉肉角 三杯綜合菇 小白菜 冬瓜茶	少年紅燒肉角 藥燉雞丁 滷海帶 豆芽菜 蔴瓜雞湯	少年滷香雞丁 魚丸滷肉絲 白菜滷豆包 芥菜 青草茶	少年滷肉絲 苦瓜燉肉角 胡蘿蔔炒蛋 小白菜 金針大骨湯	少年紅燒肉角 菜脯炒雞丁 紅燒蘿蔔 大白菜 紅茶

中華民國一 一 四年七月三十日至八月十二日上葷

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力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

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 巧克力醬	少年荷包蛋 玉米粥 花生麵筋	少年蔥花蛋 綠茶 豆沙包	少年水煮蛋 叻仔魚粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 鮮肉包	少年蒸蛋 紫菜蛋花粥 香菇麵筋
午餐		少年紅燒雞排 咖哩雞柳燴飯 酥炸魷魚丸 粉圓湯	少年蔥爆雞柳 酥炸柳葉魚 香辣豆干片 油菜 芋頭湯	少年醬燒雞丁 黑胡椒豬柳燴飯 麥克雞塊 仙草湯	少年蔥爆雞塊 8/14 蘑菇豬柳炒麵 蘑菇豬柳燴麵 茶葉蛋 愛玉湯	少年紅燒肉 蒜泥白肉 甘藍炒培根 大白菜 綠豆湯	少年滷雞丁 酥炸雞腿 川燙油豆腐 豆芽菜 紅豆湯	少年醬燒雞腿 香雞排 大白炒肉絲 小芥菜 青草茶
晚餐		少年醬燒肉角 白菜燒肉 蘿蔔滷麵輪 青江菜 榨菜肉絲湯	少年滷肉角 紅燒雞丁 胡瓜炒蛋 大白菜 柴魚魚丸湯	少年紅燒肉絲 藥膳枸杞雞丁 麻婆豆腐 小白菜 青草茶	少年滷雞丁 香辣肉角 味噌白玉 豆芽菜 藥燉排骨湯	少年醬燒肉絲 沙茶雞丁 苦瓜燉肉 青江菜 紅茶	少年蔥爆肉片 馬鈴薯雞丁 番茄炒蛋 小白菜 四物龍骨湯	少年紅燒雞丁 蔥爆肉角 酸菜炒麵腸 油菜 冬瓜茶

中華民國一十四年八月十三日至八月二十六日下葷

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力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

星期 餐別	中華民國一十四年七月三十日至八月十二日上素						
	一	二	三	四	五	六	日
早餐	少年炒蛋 清粥 素肉干	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭 花生果醬	少年荷包蛋 紫菜粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 素菜包	少年水煮蛋 蔬菜粥 花生麵筋	少年炒蛋 豆漿 芝麻包	少年蒸蛋 玉米蛋花粥 麻油珍筍
	少年滷花枝排 素火腿 時蔬炒豆腐 時蔬 綠豆湯	少年滷肉燥 素鴨肉 時蔬炒油豆腐 時蔬 青草茶	少年紅燒肉絲 素蝦仁 時蔬炒木耳 時蔬 愛玉湯	少年醬爆雞柳 黑胡椒燴麵 素魚排 時蔬 仙草湯	少年蔥爆雞丁 素雞肉 時蔬炒豆包 時蔬 芋頭湯	少年紅燒肉片 素花枝 時蔬炒海帶 時蔬 紅豆湯	少年醬爆肉排 素雞肉 時蔬炒木耳 時蔬 粉圓湯
午餐							
	少年滷香雞丁 素羊肉 紅蘿蔔炒蛋 時蔬 紫菜湯	少年紅燒雞丁 素魚排 時蔬炒豆干 時蔬 味噌湯	少年蔥爆肉角 素雞肉 時蔬炒秀珍菇 時蔬 冬瓜茶	少年紅燒肉角 素花枝 時蔬滷豆腐 時蔬 蔴瓜湯	少年滷香肉絲 素羊肉 時蔬炒鮑魚菇 時蔬 青草茶	少年蔥燒肉絲 素魚排 胡瓜炒蛋 時蔬 金針湯	少年紅燒肉角 素蝦仁 時蔬炒豆包 時蔬 紅茶
晚餐							

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力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

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 巧克力醬	少年荷包蛋 玉米粥 花生麵筋	少年蔥花蛋 綠茶 奶皇包	少年水煮蛋 蔬菜粥 豆漿	少年炒蛋 豆漿 素菜包	少年蒸蛋 紫菜蛋花粥 香菇麵筋	
	少年紅燒雞排 素雞肉 時蔬炒麵腸 時蔬 粉圓湯	少年黑胡椒雞柳 素鴨肉 時蔬炒豆干片 時蔬 芋頭湯	少年紅燒雞丁 素蝦仁 時蔬滷豆腐 時蔬 仙草湯	少年蔥爆雞塊 8/14 蘑菇炒麵 蘑菇醬麵 茶葉蛋 愛玉湯	少年紅燒肉絲 素花枝 時蔬滷麵輪 時蔬 綠豆湯	少年燉肉片 素魚排 川燙油豆腐 時蔬 紅豆湯	少年蔥爆雞丁 素鴨肉 時蔬滷海帶 時蔬 青草茶	
午餐	少年醬燒肉角 素蝦仁 時蔬炒豆腐 時蔬 榨菜湯	少年紅燒肉角 素火腿 胡瓜炒蛋 時蔬 紫菜湯	少年醬燒肉絲 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 青草茶	少年滷雞丁 素雞肉 時蔬炒海帶 時蔬 藥膳湯	少年醬燒肉角 素火腿 時蔬炒香菇 時蔬 紅茶	少年滷雞丁 素花枝 番茄炒蛋 時蔬 四物湯	少年紅燒雞腿 素魚排 時蔬滷豆腐 時蔬 冬瓜茶	
	晚餐							

中華民國一十四年八月十三日至八月二十六日下素

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力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

每天蔬菜類份量	2.1	2.8	3	3	3	3.5	2.5	19.9
每天甜湯供應次數	1	1	2	1	2	1	2	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	2	2	2	2	1	0	2	11

食物六大類份數(食物六大類份數及熱量是相估的跟實際上可能有落差)

奶類								
蔬菜類	2.1	2.8	3	3	3	3.5	2.5	
水果類								
全穀根莖類	16.5	16	18.5	16.5	16	16.5	16.5	
豆魚肉蛋類(低脂)		1				1		
豆魚肉蛋類(中脂)	7	7	7.5	7	6	7	7	
豆魚肉蛋類(高脂)								
油脂與堅果種子類	10	8	9	7.5	7.5	9.5	8.5	
低氮澱粉								
糖(g)	30	30	60	30	60	30	60	
一天總熱蛋白質(%)	14.61	16.14	14.35	15.36	13.85	15.61	14.29	
一天總熱脂質(%)	38.22	31.2	28.8	29.49	27.33	32.46	29.49	
一天總熱醣類(%)	52.16	52.65	56.83	55.14	58.8	51.92	56.21	
一天總熱量(kcal)	2302	2250	2577.5	2212.5	2222.5	2370	2365	

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：

- 1. 甜湯若每天供應兩次，建議適量減少每次糖的添加量。

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

每天蔬菜類份量	3	2.5	2.5	2.5	2.4	3.3	2.5	3	總次數
每天甜湯供應次數	1	1	2	1	2	2	1	2	19.2
每天油炸次數	1	1	1	0	0	0	1	1	10
每天加工品、半成品供應次數	2	1	1	0	2	1	1	2	5
									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	2.5	2.5		2.4	3.3	2.5	3.5	
水果類									
全穀根莖類	18.5	16.5	17		18	16	16.5	16.5	
豆魚肉蛋類(低脂)		1							
豆魚肉蛋類(中脂)	7	7.3	7.5		6.5	6.5	5.5	7.5	
豆魚肉蛋類(高脂)						0.3			
油脂與堅果種子類	7.5	8	8		8.5	8	8	10.5	
低氮澱粉									
糖(g)	30	45	60		45	60	45	60	
一天總熱蛋白質(%)	15.13	15.86	14.74		14.16	14.25	13.64	14.14	
一天總熱脂肪(%)	27.73	30.318	28.88		28.48	29.21	27.99	32.17	
一天總熱醣類(%)	57.13	53.81	56.37		57.35	56.53	58.36	53.68	
一天總熱量(kcal)	2352	2360	2415		2370	2326	2170	2517	

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08月下

營養師蓋章

營養師李振璋