

法務部矯正署雲林第二監獄收容人伙食菜單

中華民國一一三年五月一日至五月十四日上輩	星期	一	二	三	四	五	六	日
	餐別							
早餐	少年炒蛋 清粥 香筍鮪魚	少年水煮蛋 豆漿 奶香饅頭	少年荷包蛋 蔬菜粥 鹹蛋	少年蔥花蛋 綠茶 白饅頭 巧克力醬	少年水煮蛋 地瓜粥 麵筋	少年炒蛋 豆漿 黑糖饅頭	少年蒸蛋 玉米蛋花粥 麻油珍筍	
午餐	少年花枝排 酥炸白帶魚 甘藍炒貢丸 時蔬 粉圓湯	少年香辣肉片 筍絲豬柳燴飯 麥克雞塊 冬瓜茶	少年醬燒雞塊 三杯雞 大白炒培根 時蔬 愛玉湯	少年蔥燒雞 番茄豬肉麵 酥炸雞翅 仙草湯	少年紅燒肉片 卡拉雞排 白菜炒木耳 時蔬 紅豆湯	少年紅燒雞排 滷香雞排 川燙豆干片 時蔬 綠豆湯	少年滷香雞排 酥炸花枝排 筍片炒肉絲 時蔬 青草茶	
晚餐	少年紅燒肉角 香辣肉片 紅燒油豆腐 時蔬 白玉大骨湯	少年蒜味貢丸 藥燉排骨 洋蔥炒蛋 時蔬 番茄豆腐湯	少年紅燒排骨 蔥爆肉片 茄汁豆包 時蔬 白玉排骨湯	少年蔥爆肉片 紅燒肉角 三杯綜合菇 時蔬 蔭瓜雞湯	少年蔥爆肉絲 花瓜燉肉角 蔭鼓豆腐 時蔬 紫菜蛋花湯	少年醬燒肉角 回鍋肉 番茄炒蛋 時蔬 十全龍骨湯	少年紅燒肉片 馬鈴薯燉肉角 滷香魷魚丸 時蔬 金針排骨湯	

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

中華民國一一三年五月十五日至五月二十八日 下葷	星期	一	二	三	四	五	六	日
	餐別							
早餐	少年炒蛋 清粥 茄汁鯖魚	少年水煮蛋 豆漿 黑糖饅頭	少年荷包蛋 筍絲粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 奶香饅頭	少年水煮蛋 蔬菜粥 脆花瓜	少年炒蛋 豆漿 白饅頭 花生果醬	少年蒸蛋 玉米粥 香菇麵筋	
午餐	少年紅燒肉片 酥炸白北魚 甘藍炒肉絲 時蔬 青草茶	少年蔥爆肉絲 黑胡椒雞柳燴飯 滷香黑輪 綠豆湯	少年蔥燒雞柳 蔥燒雞 蛋黃芋丸 時蔬 仙草湯	少年蔥爆雞丁 5/16 蘑菇醬豬柳炒麵 蘑菇醬豬柳燴麵 滷蛋 愛玉湯	少年蒜味肉絲 滷香雞腿 蘿蔔滷米血 時蔬 冬瓜茶	少年滷香雞腿 無骨雞排 螞蟻上樹 時蔬 紅豆湯	少年醬燒雞排 酥炸柳葉魚 川燙油豆腐 時蔬 粉圓湯	
晚餐	少年醬燒肉燥 泡菜燒肉 冬瓜炒蛋 時蔬 當歸雞湯	少年糖醋肉角 糖醋排骨 麻婆豆腐 時蔬 玉米蛋花湯	少年紅燒排骨 三杯肉絲 蘿蔔燉肉角 時蔬 紫菜湯	少年五香肉絲 薑絲麻油肉片 綜合菇 時蔬 金針排骨湯	少年蔥爆肉片 白菜燒肉 海帶滷肉角 時蔬 味噌豆腐湯	少年紅燒肉角 麵輪滷肉角 番茄炒蛋 時蔬 蘿蔔大骨湯	少年蔥爆肉角 蒜味肉片 酸菜炒麵腸 時蔬 白玉豆皮湯	

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

中華民國一一三年五月一日至五月十四日上素	星期							
	餐別	一	二	三	四	五	六	日
早餐	少年炒蛋 清粥 麵筋	少年水煮蛋 豆漿 白饅頭 巧克力醬	少年荷包蛋 玉米蛋花粥 鹹蛋	少年蔥花蛋 綠茶 黑糖饅頭	少年水煮蛋 地瓜粥 麵筋	少年炒蛋 豆漿 奶香饅頭	少年蒸蛋 玉米粥 菜心	
午餐	少年花枝排 素羊肉 時蔬炒豆包 時蔬 粉圓湯	少年香辣肉片 素魚排 時蔬炒豆干片 時蔬 冬瓜茶	少年醬燒雞塊 素鴨肉 時蔬燴杏鮑菇 時蔬 愛玉湯	少年蔥燒雞 素雞肉 什錦麵 仙草湯	少年紅燒肉片 素羊肉 時蔬炒豆干片 時蔬 紅豆湯	少年紅燒雞排 素雞肉 時蔬燴杏鮑菇 時蔬 綠豆湯	少年滷香雞排 素羊肉 時蔬炒豆包 時蔬 青草茶	
晚餐	少年紅燒肉角 素雞肉 時蔬炒豆干片 時蔬 白玉湯	少年蒜味貢丸 素鴨肉 時蔬滷油豆腐 時蔬 番茄豆腐湯	少年紅燒排骨 素羊肉 時蔬炒胡蘿蔔 時蔬 白玉湯	少年蔥爆肉片 素魚排 時蔬炒豆包 時蔬 蔭瓜湯	少年蔥爆肉絲 素雞肉 時蔬炒木耳 時蔬 紫菜蛋花湯	少年醬燒肉角 素羊肉 時蔬炒胡蘿蔔 時蔬 十全湯	少年紅燒肉片 素鴨肉 時蔬滷豆干片 時蔬 金針湯	

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

中華民國一一三年五月十五日至五月二十八日 下素	星期							
	餐別	一	二	三	四	五	六	日
	早餐	少年炒蛋 清粥 脆花瓜	少年水煮蛋 豆漿 黑糖饅頭	少年荷包蛋 筍絲粥 豆漿	少年蔥花蛋 綠茶 奶香饅頭	少年水煮蛋 蔬菜粥 脆花瓜	少年炒蛋 豆漿 白饅頭 花生果醬	少年蒸蛋 玉米粥 香菇麵筋
	午餐	少年紅燒肉片 素雞肉 時蔬炒海帶絲 時蔬 青草茶	少年蔥爆肉絲 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 綠豆湯	少年蔥燒雞柳 素魚排 時蔬炒蝦仁 時蔬 仙草湯	少年蔥爆雞丁 蘑菇醬燴麵 素蝦仁 愛玉湯	少年蒜味肉絲 素雞肉 時蔬炒胡蘿蔔 時蔬 冬瓜茶	少年滷香雞腿 素蝦仁 時蔬炒油豆腐 時蔬 紅豆湯	少年醬燒雞排 素魚排 時蔬炒麵腸 時蔬 粉圓湯
	晚餐	少年醬燒肉燥 素鴨肉 時蔬炒豆皮 時蔬 當歸湯	少年糖醋肉角 素魚排 時蔬燴油豆腐 時蔬 玉米蛋花湯	少年紅燒排骨 素蝦仁 時蔬炒豆皮 時蔬 紫菜湯	少年五香肉絲 素雞肉 時蔬炒豆皮 時蔬 金針湯	少年蔥爆肉片 素魚排 時蔬炒油豆腐 時蔬 豆腐湯	少年紅燒肉角 素鴨肉 胡蘿蔔炒蛋 時蔬 白玉湯	少年蔥爆肉角 素蝦仁 時蔬炒豆皮 時蔬 蘿蔔湯

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 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	2.5	2	3	2	2.8	2.5	2.5	17.3
每天甜湯供應次數	1	1	1	1	1	1	1	7
每天油炸次數	1	0	0	1	1	0	1	4
每天加工品、半成品供應次數	2	1	2	1	2	0	2	10

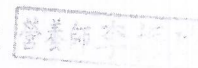
食物六大類份數

奶類								
蔬菜類	2.5	2	3	2	2.8	2.5	2.5	
水果類								
全穀根莖類	15	17	16	17.5	17	16	17	
豆魚肉蛋類(低脂)		1						
豆魚肉蛋類(中脂)	6	6	7.5	8	7.5	9	6	
豆魚肉蛋類(高脂)								
油脂與堅果種子類	10	12	9	10	9.5	7	8	
低氮澱粉								
糖(g)	30	30	30	30	30	30	30	
一天總熱蛋白質(%)	13.97	14.13	15.3	14.94	15.07	17.01	14.38	
一天總熱脂質(%)	33.76	34.8	32	33.26	32.27	31.4	28.86	
一天總熱醣類(%)	52.26	51.06	52	51.79	52.65	51.58	56	
一天總熱量(kcal)	2130	2405	2300	2435	2370	2300	2200	

無。

中華民國
113年
05月
上

營養師蓋章



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	2.8	2.6	2.3	2	2.5	2.3	2	16.5
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	1	4
每天加工品、半成品供應次數	2	1	1	0	1	1	1	7

食物六大類份數

奶類								
蔬菜類	2.8	2.6	2.3	2	2.5	2.3	2	
水果類								
全穀根莖類	16.5	18	16	18	16.5	16	16	
豆魚肉蛋類(低脂)		1		1		1		
豆魚肉蛋類(中脂)	5.5	7	6.5	6	6.5	6	6.5	
豆魚肉蛋類(高脂)								
油脂與堅果種子類	10	11	9.5	9	9.5	10.5	8	
低氮澱粉								
糖(g)	30	30	30	45	30	30	30	
一天總熱蛋白質(%)	13.46	15.01	14.42	14.5	14.38	14.64	14.82	
一天總熱脂質(%)	31.59	33.21	32.5	29.25	31.96	33.82	30.03	
一天總熱醣類(%)	54.94	51.77	53.03	56	53.65	51.53	55.14	
一天總熱量(kcal)	2200	2500	2210	2400	2250	2275	2170	

食物六大類份數及熱量是粗估的跟實際上可能會有落差。

建議每週燴飯、麵出現的頻率，每週供餐一餐就好。

(星期二及星期四)

中華民國
113年
05月
下

營養師蓋章

