

法務部矯正署八德外役監獄 114 年 5 月份收容人伙食菜單

本表各項伙食如受外來因素影響，得依實際情形異動調整。(本監肉品為國產 CAS)

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	營養師		
星期	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	備註		
早餐	外 包子 麥茶	稀 蔭瓜 甜納豆	饅 果醬 米漿	高麗菜肉末粥	地 花生 麵筋 魚罐頭	包 麥 子 茶	外 饅 頭 奶酥 麥茶	時 蔬 筍 茸	吐 果 醬 豆 漿 司 (每人四片)	外 饅 頭 雞 蛋 豆 漿	辣 蘿 蔔 水 煮 蛋	饅 米 漿 巧 克 力 醬	蔬 菜 蛋 花 粥
	擔仔麵(乾)	泰式椒麻雞	台式炒麵	日式咖哩雞飯	香菇肉絲油飯	滷麵	沙茶羊肉羹飯	榨菜肉絲乾麵	洋蔥豬肉丼飯	排骨酥湯麵			
	滷味	山藥捲 (每人一個)		水煮蛋 (每人一個)		小熱狗 (每人二個)		烤香腸 (每人一支)		滷蛋 (每人一個)			
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	白玉捲 (每人一個)	時蔬	香酥魚條 (每人一個)	時蔬			
中餐	貢丸湯	蜂蜜檸檬	蘿蔔湯	綠豆湯	薑絲冬瓜湯	柳橙汁	麥茶	掛湯	冬瓜茶				
	回鍋肉片	芋香燒雞	蒜泥白肉	苦瓜燒排骨	蔥爆雞丁	馬鈴薯燉肉	糖醋雞柳	醬燒豬肉片	鮮菇雞丁	蘿蔔燉肉			
	香菇蒸蛋	絲瓜燴豆皮	芹菜炒豆干絲	蒜味燒黑輪 (每人一個)	蝦米扁蒲	黃金喜相逢 (每人一支)	蘿蔔滷麵輪	清炒茄子	酥炸甜不辣	芹菜炒豆皮			
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬			
晚餐	紅豆湯	番茄蛋花湯	韭菜豬血湯	青菜油豆腐湯	茉香奶綠	羅氏豆花	豆腐羹	珍珠奶茶	榨菜肉絲湯	檸檬愛玉			

飲食中糖類的攝取建議不要過量才不會造成身體的負擔，引起代謝症候群、肥胖、慢性病：等問題。

法務部矯正署八德外役監獄 114 年 5 月份收容人伙食菜單

本表各項伙食如受外來因素影響，得依實際情形異動調整。(本監肉品為國產 CAS)

日期	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	營養師
星期	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	備註
早餐	豆漿 花生麵筋 地瓜粥	咖啡 包子	外饅頭 時蔬 稀飯 脆瓜	果醬 吐司 (每人四片)	外包子 稀飯 小菜心 辣蘿蔔	饅頭 米漿 巧克力醬	傳統肉粥	芋頭粥 豆漿 筍茸	煉乳 麥茶 銀絲卷	外饅頭 稀飯 蔴瓜 花生麵筋	建議三餐的主菜以均衡不重複為主，每週早餐抹醬、飲料各以一次為主。
中餐	豬肉水餃 (每人二粒)	親子雞肉丼飯	香菇肉燥麵	培根高麗菜拌飯	紅油擔仔麵	叻仔魚拌飯	肉片炒烏龍麵	港式香腸飯 (每人一個) 水煮蛋 (每人一個)	香菇雞油飯	台式炒米粉	
	清蒸肉圓 (每人一個)	蛋黃芋丸 (每人一個)	時蔬	香雞塊 (每人二個)	脆皮蝦捲 (每人一個)	時蔬	日式黑輪 (每人一個)	時蔬	時蔬	時蔬	
	酸辣湯	麥茶	魚丸湯	冬瓜粉圓	味噌蛋花湯	珍珠奶茶	冰沁綠茶	蘿蔔湯	蔬菜鮮湯	貢丸湯	
晚餐	五香滷雞翅 (每人一個)	大黃瓜燒排骨	照燒烤腿排 (每人一個)	酥炸里肌豬排	青椒炒肉絲	蒜味小排丁	豆瓣燒雞	洋蔥炒雞丁	芋香燒肉	南瓜燒雞丁	
	水晶燒南瓜	蔥爆豆干	白菜滷	麻婆燒豆腐	蒲瓜珍菇冬粉	咖哩洋芋	黃瓜燴肉羹	玉米蒸蛋	日式關東煮	蔥爆白玉絲	
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	
	冬瓜茶	蔬菜鮮湯	青菜豆腐湯	蒜頭雞湯	芋圓甜湯	竹筍湯	紫菜蛋花湯	紅豆薏仁湯	仙草米苔目湯	羅氏豆花	

法務部矯正署八德外役監獄 114 年 5 月份收容人伙食菜單

本表各項伙食如受外來因素影響，得依實際情形異動調整。(本監肉品為國產 CAS)

日期	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
星期	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
早餐	奶茶 大亨堡	外饅頭 稀飯 辣蘿蔔 時蔬	巧克力醬 米漿 饅頭	八寶粥	豆漿 花生麵筋 地瓜粥	麥茶 包子	外饅頭 稀飯 時蔬 脆瓜 果醬 咖啡	吐司(每人四片) 果醬 豆漿	外饅頭 稀飯 麻油脆瓜 雞蛋 水煮蛋 豆漿	椰香奶酥 米漿 饅頭	蔬菜蛋花粥
中餐	香腸炒飯	川味光雞冬粉湯	黑胡椒豬柳燴飯	清燉肉羹麵線	洋蔥豬肉丼飯	香菇肉絲油飯	肉燥湯麵	奶油培根飯	絲瓜蛋酥麵線(湯)	蒜味肉羹燴飯	義式白醬麵
	時蔬		(每人一個) 白捲		小熱狗 (每人二個)						
晚餐	麥茶	仙草奶茶	檸檬愛玉	茶葉蛋 (每人一個)	仙草蜜	貢丸蛋花湯	時蔬	芋頭甜湯	喜相逢 (每人一個)	麥茶	冬瓜茶
	烤雞翅 (每人一支)	豆干炒肉絲	胡瓜燉雞丁	沙茶豬肉片	台式香腸 (每人一個)	素肉排 (每人一個)	芋香燒雞	豆醬炒豬肉片	宮保雞丁	馬鈴薯燉肉	泰式烤腿排 (每人一個) 肉粽 (每人兩個)
晚餐	柴魚燒豆腐	紅燒麵腸	五味醬素雞	蜜汁黑豆干	蛋酥白菜滷	麻婆豆腐	螞蟻上樹	炸豆腐	枸杞蒸蛋	魚香燒茄子	洋蔥燴炒蛋
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	鳳梨冰茶	冬瓜芋圓	青蛙下蛋	鮮蔬什錦湯	肉骨茶排骨湯	冬瓜茶	羅氏豆花	蜂蜜檸檬	麥茶	鳳梨冰茶	蘿蔔排骨湯