



日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	營養師
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	營養師
星期	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	備註
早餐	脆筍稀飯 脆瓜	奶茶包子	外賣頭 蔭瓜肉鬆 果醬 紅茶	豆漿 吐司 (每人四片)	外賣頭 辣蘿蔔時蔬 奶酥 豆漿	米漿饅頭 巧克力醬	皮蛋瘦肉粥	辣豆腐乳 花生麵筋	咖啡包子	外賣頭 奶酥 綠茶	精緻糖類的攝取建議不要過量才不會造成身體的負擔，引起發炎、慢性病等問題。
	中餐	蒜味肉羹燴飯	日式咖哩雞飯	大瓜蛋酥湯麵	洋蔥豬肉丼飯	香麻燥子麵	三杯雞燴飯	榨菜肉絲乾拌麵	蔥油肉燥飯 清蒸肉圓 (每人一顆)	奶油培根拌飯	
時蔬		水煮蛋 (每人一個)	鮮枝捲 (每人一個)	香雞塊 (每人二個)	時蔬	時蔬	滷蛋 (每人一個)	時蔬	鑫鑫腸 (每人二個)	炸水餃 (每人二個)	
麥茶		味噌湯		冬瓜茶	麥茶	貢丸湯	蘿蔔湯	茉香奶綠	檸檬紅茶	麥茶	
晚餐	紅燒豬肉片	蔥燒雞丁	黑胡椒豬柳	豆干炒肉絲	回鍋肉片	泰式酸辣雞翅 (每人一支)	醬燒豬柳	馬鈴薯燉肉	大瓜燉肉	芋頭燉雞	
	古早味蒸蛋	薑絲冬瓜	喜相逢 (每人一條)	翡翠豆腐羹	薑絲南瓜	玉米蒸蛋	四色蔬羹	螞蟻上樹	丁香豆干	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	
	綠豆湯	冰沁奶茶	珍珠綠茶	紫菜蛋花湯	肉骨茶排骨湯	檸檬愛玉	米苔目甜湯	冬瓜茶	紅豆湯	羅氏豆花	



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)

法務部矯正署八德外役監獄 114 年 6 月份收容人伙食菜單

日期	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	營養師
星期	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	備註
早餐	豆漿 果醬 饅頭	外饅頭 豆漿 豆漿 稀飯 水煮蛋	馬鈴薯 奶茶 吐司 (每人四片)	玉米蔬菜肉末粥	花生麵筋 豆腐乳 稀飯	麥茶 包子	外饅頭 麥茶 時蔬 筍茸 稀飯	果醬 豆漿 吐司 (每人四片)	外饅頭 豆漿 果醬 時蔬 脆瓜 稀飯	椰香奶酥 米漿 饅頭	建議三餐的主菜以均衡不重複為主。
中餐	香菇雞丁油飯	擔仔湯麵	義式雞丁燴飯	客家米苔目湯	清燉肉羹麵線	日式咖哩雞飯	烏醋拌麵	親子雞肉丼飯	番茄肉醬麵	芥蘭羊肉燴飯	
	時蔬	時蔬	蛋黃芋丸 (每人一個)	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	飄香果 (每人一個)	小熱狗 (每人二支)	時蔬	
	魚丸湯		麥茶			珍珠奶茶	貢丸湯	麥茶	茉香綠茶	紫菜蛋花湯	
晚餐	芋頭燒排骨	沙茶羊肉片	香菇肉燥飯	台式香腸 (每人一個)	豬肉水餃 (每人二顆)	蘿蔔燉肉	椒麻雞丁	大瓜燒排骨	香滷豬腳	韓式炸雞丁	
	塔香茄子	蔭鼓豆腐	蝦米扁蒲	白菜滷	小熱狗	水晶南瓜	傳統滷味	紅燒豆腐	丁香豆干	洋蔥燴蛋	
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	
	百香果汁	紅茶	仙草蜜	魚丸湯	冬瓜茶	蔬菜鮮湯	柳橙汁	薏仁綠豆湯	什錦湯	仙草奶凍	



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)

法務部矯正署八德外役監獄 114 年 6 月份收容人伙食菜單

日期	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
星期	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	
早餐	香菇雞肉粥	花生麵筋 豆稀飯	麥包子 麥茶	外餛飩 豆腐乳 雞蛋 麥茶	果醬 豆漿 吐司(每人四片)	外餛飩 時蔬 辣蘿蔔 豆漿	巧米羹 克力漿 巧克力醬	蔬菜蛋花粥	花生麵筋 鯖魚罐頭 稀飯	咖啡 包子	
中餐	香菇肉絲油飯	洋蔥豬肉井飯 (每人一顆) 滷蛋	培根高麗菜飯	鍋燒雞絲麵(湯)	蔥油肉燥飯 (每人二個) 香雞塊	大滷麵(湯)	叻仔魚菜飯	肉骨茶排骨湯麵	洋蔥炒香腸 (每人一顆) 茶葉蛋	三杯羊肉燴飯	
	時蔬	時蔬	脆皮蝦捲 (每人一支)	鮮枝捲 (每人一支)	時蔬	鑫鑫腸 (每人二支)	鹹麻糬 (每人一個)	喜相逢 (每人一支)	時蔬	時蔬	
	貢丸湯	麥茶	冬瓜茶		紅豆湯		麥茶		仙草蜜	紫菜蛋花湯	
晚餐	冬瓜燉雞	台式香腸 (每人一支)	醬燒五花肉片	三杯雞	蒜味燒排骨	椒鹽鹹酥雞	薑汁燒肉片	川味辣子雞丁	辣蘿蔔炒肉絲	麻油雞丁	
	蒜味小黃瓜	白菜滷	四色蔬羹	枸杞冬瓜	麻婆豆腐	大瓜丸片	酥炸甜不辣	絲瓜豆皮	培根高麗菜	紅蘿蔔燴炒蛋	
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	
	青蛙下蛋	綠豆湯	珍珠綠茶	羅氏豆花	青菜豆腐湯	鳳梨茶	味噌湯	奶香西米露	薑絲紫菜湯	山粉圓甜湯	