

法務部矯正署苗栗看守所 暨 少年觀護所 主副食菜單

星期	一	二	三	四	五	六	日
日期	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
早餐	廣東瘦肉粥	甜包子 豆漿	培根玉米粥	銀絲卷 椰香奶酥 冬瓜茶	清粥 辣蘿蔔 豆漿	饅頭 紅豆泥 紅茶	清粥 青菜心 鯖魚
	排骨酥(監外作業) 排骨酥(少年)	蔥蛋(監外作業) 蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外作業) 鹽酥雞(少年)	火腿蛋(監外作業) 火腿蛋(少年)	炸熱狗(監外作業) 炸熱狗(少年)	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)	蔥蛋(監外作業) 蔥蛋(少年)
中餐	鹽酥雞羹飯 (簡餐) 地瓜條 紫菜味噌湯 炸虱目魚丸	虱目魚丸 青椒炒肉片 季節時蔬 蒜味雞湯 炸雞排(少年)	醬燒雞丁燴飯 (簡餐) 炸雞翅 魷魚羹湯 鹽酥雞(少年)	高麗菜肉絲炒飯 鹽酥雞 玉米濃湯 地瓜條(少年) 排骨酥(少年)	客家炒飯條 (簡餐) 滷蛋 紫菜肉片湯 酥炸魚排(少年)	排骨酥 洋蔥炒肉絲 季節時蔬 蒜味雞湯 鹽酥雞(少年)	鹽酥雞 醬燒麵輪 季節時蔬 金針雞湯 炸雞翅(少年)
	炸香腸 韭菜肉絲炒蛋 季節時蔬 地瓜涼湯 小熱狗(少年)	海帶排骨 滷麵輪 季節時蔬 冬瓜排骨湯 蒸蛋(少年)	筍乾爌肉 醬燒肉絲豆干 季節時蔬 紅豆甜湯 中式香腸(少年)	金瓜排骨 麻婆豆腐 季節時蔬 瓜仔雞湯 春捲(少年)	滷豬腳 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 仙草甜湯 滷雞腿(少年)	紅燒雞丁 培根炒甘藍 季節時蔬 香筍排骨湯 炸雞捲(少年)	油豆腐滷肉 螞蟻上樹 季節時蔬 冬瓜芋圓甜湯 香嫩雞塊(少年)
備註	南瓜(金瓜)營養高、熱量低、能增強免疫力，富含胡蘿蔔素，煮軟後也非常適合長者食用。半碗南瓜等於1/4碗白飯，適度與白飯代換，對有血糖高的人非 常有幫助。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 營養師 徐曉如 003955 </div>						

◎ 本表為預訂菜單，倘若蔬菜來源受到天候影響或各類廠商供貨有異動時，得由炊場依實際情形異動調整。