

## 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	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
<b>早餐</b>	鮮蔬瘦肉粥	甜包子 冬瓜茶	清粥 蔭瓜 麵筋	饅頭 巧克力醬 豆漿	香筍瘦肉粥	銀絲卷 紅豆泥 豆漿	清粥 皮蛋 辣蘿蔔
	排骨酥(監外作業) 排骨酥(少年)	炸熱狗(監外作業) 炸熱狗(少年)	鹽酥雞(監外作業) 鹽酥雞(少年)	香嫩雞塊(監外作業) 香嫩雞塊(少年)	小熱狗(監外作業) 小熱狗(少年)	炒九層塔蛋(監外作業) 炒九層塔蛋(少年)	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)
<b>中餐</b>	香菇肉燥飯(簡餐) 大熱狗 蘿蔔排骨湯 炸雞排(少年)	中式香腸 爆炒油豆包 季節時蔬 榨菜肉片湯 鹽酥雞(少年)	魷魚羹飯(簡餐) 雞捲 紫菜蛋花湯 排骨酥(少年)	地瓜條 榨菜炒肉絲 季節時蔬 酸菜肉片湯 蝦捲(少年)	虱目魚丸湯板條(簡餐) 茶葉蛋 中式香腸(少年)	春捲 客家小炒 季節時蔬 紫菜豆腐湯 炸雞翅(少年)	糖醋排骨 培根玉米蛋 季節時蔬 酸菜肉片湯 炸雞腿(少年)
	宮保雞丁 酸菜炒麵腸 季節時蔬 苦瓜排骨 炸香腸(少年)	冬瓜燒肉 白菜滷 季節時蔬 芋頭甜湯 水煮蛋(少年)	白玉花瓜雞 培根洋芋 季節時蔬 蒜味雞湯 大熱狗(少年)	糖醋排骨 酸菜炒麵腸 季節時蔬 綜合芋圓甜湯 蒸蛋(少年)	芋頭排骨 香辣黑豆干 季節時蔬 金針排骨湯 鹽酥雞(少年)	蒜泥白肉 滷麵輪 季節時蔬 紅豆甜湯 排骨酥(少年)	三杯雞 海帶麵筋 季節時蔬 苦瓜排骨湯 虱目魚丸(少年)
<b>備註</b>	<p>『麵輪』的作法是麵粉做成麵糰，再用水不斷把麵團裡的澱粉沖洗掉，只留下凝結的蛋白質，再經過油炸。因此熱量頗高不可忽視。4塊等於一個雞蛋的蛋白質，也算是蛋白質製品之一。5/7晚餐中，冬瓜是屬於軟質的蔬菜與豬肉一起煮很均衡，加上配菜是白菜滷，大白菜為軟質蔬菜，適合長者食用。</p> <p style="text-align: right;">營養師 徐曉如 003915</p>						

◎ 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。