

## 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1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
<b>早餐</b>	廣東瘦肉粥	甜包子 紅茶	玉米瘦肉粥	銀絲卷 紅豆泥 豆漿	清粥 辣蘿蔔 嫩薑	饅頭 花生醬 奶茶	鮮蔬瘦肉粥
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)	炒火腿蛋(監外) 炒火腿蛋(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	排骨酥(監外) 排骨酥(少年)
<b>中餐</b>	香菇肉燥飯 春捲 藥膳排骨湯 蒸蛋(少年)	甜不辣→酥炸魚排 滷麵輪 培根炒甘藍 榨菜肉片湯 虱目魚丸(少年)	鹽酥雞羹飯 酥炸魚排→甜不辣 青菜魚丸湯 水煮蛋(少年)	中式香腸 肉絲冬粉 季節時蔬 青菜蛋花湯 小熱狗(少年)	客家炒米粉 鹽酥雞 瓜仔雞湯 鹽酥雞(少年)	排骨酥 菜脯蛋 炒包白菜 紫菜蛋花湯 大熱狗(少年)	香嫩雞塊 培根炒甘藍 季節時蔬 酸菜炒肉片 炸雞腿(少年)
	<b>晚餐</b>	宮保雞丁 培根洋芋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 鹽酥雞(少年)	白玉花瓜 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 紅豆甜湯 炸雞翅(少年)	金瓜排骨 糖醋油豆包 季節時蔬 香菇雞湯 炸香腸(少年)	筍乾爌肉 白菜滷 季節時蔬 綠豆甜湯 酥炸魚排(少年)	油豆腐滷肉 海帶麵筋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 炸春捲(少年)	紅燒雞丁 酸菜炒麵腸 季節時蔬 地瓜甜湯 排骨酥(少年)
<b>備註</b>	1. 4/2午餐的甜不辣和麵輪都屬於澱粉高的醣類，建議可將甜不辣與4/3午餐的酥炸魚排調換，以彌補當餐蛋白質不足之處。						

營養師 徐曉如  
2024/5