

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15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
早餐	廣東瘦肉粥	甜包子 豆漿	鮮蔬瘦肉粥	銀絲卷 花生醬 紅茶	清粥 鹹蛋 香筍	饅頭 巧克力醬 奶茶	清粥 豆漿 油炸花生
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	炒九層塔蛋(監外) 炒九層塔蛋(少年)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)
中餐	肉醬燴飯 滷蛋 榨菜肉片湯	鹽酥雞 酸菜炒麵腸 炒豆芽菜 蘿蔔排骨湯	香菇肉燥飯 炸雞翅 青菜魚丸湯	炸排骨酥 麻婆豆腐 炒甘藍菜 味噌湯	客家炒飯條 茶葉蛋 瓜仔雞湯	炸虱目魚丸 糖醋獅子頭 炒包白菜 紫菜蛋花湯	炸春捲 螞蟻上樹 炒萵苣菜 香菇人參雞湯
	蒸蛋(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	排骨酥(少年)	春捲(少年)	炸雞捲(少年)	排骨酥(少年)
晚餐	梅干爌肉 培根玉米蛋 炒蘿蔔 瓜仔雞	蔥燒雞丁 培根炒蛋→炸香腸 炒大芥菜 紅豆甜湯	瓜仔肉 海帶麵筋 炒油菜 肉羹湯	黃瓜燒肉 辣炒肉絲豆干 炒冬瓜 地瓜圓湯	薑母鴨 白菜滷豆包→滷麵輪 炒小白菜 香菇雞湯	豆乳雞 爆炒油豆包 炒蕪菜 芋圓甜湯	冬瓜燒肉 培根洋芋 炒大芥菜 蘿蔔排骨湯
	鹽酥雞(少年)	大熱狗(少年)	酥炸魚排(少年)	香嫩雞塊(少年)	炸雞翅(少年)	鹽酥雞(少年)	香嫩雞塊(少年)
備註	4/15和4/16的晚餐都有類似的培根炒蛋；4/19和4/20也都有豆包；建議將4/15的培根玉米蛋和4/20的爆炒油豆包調換。						

營養師 徐曉 2019.15