

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22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
早餐	鮮蔬瘦肉粥	鹹包子 豆漿	培根玉米粥	饅頭 紅豆泥 咖啡	清粥 香筍 青菜心	銀絲卷 花生醬 紅茶	清粥 皮蛋 蔭瓜
	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)	炒火腿蛋(監外) 炒火腿蛋(少年)	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)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	炒九層塔蛋(監外) 炒九層塔蛋(少年)
中餐	番茄肉絲燴飯 香嫩雞塊 藥膳鴨肉湯	炸蝦捲 關東煮 季節時蔬 酸菜肉片湯	鹽酥雞燴飯 炸香腸 酸菜炒肉片	炸雞排 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 青菜魚丸湯	肉絲炒飯條 滷蛋 紫菜蛋花湯	炸芝麻球 金玉滿堂炒肉絲 季節時蔬 麻油雞湯	鹽酥雞 客家小炒 季節時蔬 海帶排骨湯
	水煮蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	蝦捲(少年)	排骨酥(少年)	大熱狗(少年)	炸雞翅(少年)	小熱狗(少年)
晚餐	宮保雞丁 肉絲冬粉 季節時蔬 綠豆甜湯	金瓜排骨 培根炒甘藍 季節時蔬 冬粉湯	白玉花瓜雞 糖醋油豆包 季節時蔬 綜合芋圓湯	筍干爌肉 魯麵輪 季節時蔬 香筍排骨湯	紅燒雞丁燴飯 海帶麵輪 季節時蔬 地瓜甜湯	魯油豆腐 培根玉米蛋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	三杯雞 榨菜炒肉絲 季節時蔬 紅豆甜湯
	炸香腸(少年)	鹽酥雞(少年)	雞捲(少年)	中式香腸(少年)	酥炸魚排(少年)	蒸蛋(少年)	虱目魚丸(少年)
備註	4/27午餐的蛋白質較不足，建議金玉滿堂菜色中，可增加肉絲或豆干絲的量。						

營養師 徐曉如
003915