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	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
早餐	鮮蔬玉米粥	甜包子 紅茶	清粥 牛蒡絲 香筍	銀絲卷 草莓醬 豆漿	清粥 皮蛋 蔭瓜	饅頭 花生醬 豆漿	皮蛋瘦肉粥
	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)
中餐	香菇肉燥飯 (簡餐) 滷蛋 紫菜蛋花湯	蒜香嫩雞丁 培根玉米炒蛋 季節時蔬 金針雞湯	醬燒雞丁燴飯 (簡餐) 炸香腸 魷魚羹湯	肉絲炒麵 (簡餐) 香嫩雞塊 海帶排骨湯	小黃瓜嫩雞丁 豆干炒五花肉 季節時蔬 皮蛋豆腐湯	蔥燒雞丁 茶葉蛋 季節時蔬 香筍排骨湯	三杯雞 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 青菜魚丸湯
	蒸蛋(少年)	虱目魚丸(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	大熱狗(少年)	炸雞腿(少年)
晚餐	南瓜排骨 榨菜豆干炒肉絲 季節時蔬 粉圓甜湯	冬瓜燒肉 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 冬瓜排骨湯	黑胡椒肉片 甘藍炒蛋 季節時蔬 青菜魚丸湯	紅燒雞丁 榨菜炒肉絲 季節時蔬 地瓜甜湯	香筍燴肉 酸菜炒麵腸 季節時蔬 瓜仔雞湯	瓜仔肉 螞蟻上樹 季節時蔬 地瓜圓甜湯	梅干燴肉 麻婆豆腐 季節時蔬 酸菜肉片湯
	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	蒸蛋(少年)	春捲(少年)	炸雞翅(少年)	炒蛋(少年)
備註	皮蛋經過鹼性物質浸泡過，蛋白質比一般鮮蛋更好吸收；但也因為浸泡過氫氧化鈉，皮蛋的鈉含量是一般鮮雞蛋的4倍以上，有高血壓、三高和慢性疾病等患者更要注意，不可攝取過多。營養師 許美蟬						

◎ 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。