

# 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10日                                                                                                                          | 3月11日                        | 3月12日                          | 3月13日                          | 3月14日                          | 3月15日                         | 3月16日                         |
| 早餐 | 玉米瘦肉粥                                                                                                                          | 鹹包子<br>豆漿                    | 清粥<br>辣蘿蔔<br>青菜心               | 饅頭<br>巧克力醬<br>豆漿               | 紅燒鰻魚粥                          | 銀絲卷<br>橘子醬<br>冬瓜茶             | 清粥<br>原味麵筋<br>豆漿              |
|    | 炒蛋(監外)<br>炒蛋(少年)                                                                                                               | 小熱狗(監外)<br>小熱狗(少年)           | 鹽酥雞(監外)<br>鹽酥雞(少年)             | 炒蔥蛋(監外)<br>炒蔥蛋(少年)             | 炒火腿蛋(監外)<br>炒火腿蛋(少年)           | 香嫩雞塊(監外)<br>香嫩雞塊(少年)          | 小熱狗(監外)<br>小熱狗(少年)            |
| 中餐 | 肉醬燴飯<br>(簡餐)<br>滷蛋<br>蒜味雞湯                                                                                                     | 宮保雞丁<br>白菜滷<br>季節時蔬<br>金針排骨湯 | 高麗菜炒飯<br>(簡餐)<br>鹽酥雞<br>香筍肉片湯  | 酸辣湯麵<br>(簡餐)<br>炸虱目魚丸          | 黃瓜燒肉<br>辣炒肉絲豆干<br>季節時蔬<br>薑母鴨湯 | 海帶燒肉<br>茶葉蛋<br>季節時蔬<br>金針雞湯   | 冬瓜燒肉<br>醬燒麵輪<br>季節時蔬<br>青菜蛋花湯 |
|    | 小熱狗(少年)                                                                                                                        | 蒸蛋(少年)                       | 香嫩雞塊(少年)                       | 水煮蛋(少年)                        | 炸雞翅(少年)                        | 炸雞排(少年)                       | 滷雞腿(少年)                       |
| 晚餐 | 滷雞排<br>酸菜炒麵腸<br>季節時蔬<br>蒜味雞湯                                                                                                   | 酸菜爌肉<br>培根炒蛋<br>季節時蔬<br>香菇雞湯 | 蒜泥白肉<br>韭菜肉絲炒蛋<br>季節時蔬<br>紅豆甜湯 | 油豆腐滷肉<br>雪裡紅炒培根<br>季節時蔬<br>味噌湯 | 醬燒雞丁<br>客家小炒<br>季節時蔬<br>西米露甜湯  | 冬瓜排骨<br>金玉滿堂<br>季節時蔬<br>苦瓜排骨湯 | 麻油雞<br>玉米肉絲炒蛋<br>季節時蔬<br>地瓜甜湯 |
|    | 水煮蛋(少年)                                                                                                                        | 中式香腸(少年)                     | 炒蛋(少年)                         | 鹽酥雞(少年)                        | 蒸蛋(少年)                         | 炒蛋(少年)                        | 鹽酥雞(少年)                       |
| 備註 | 韭菜可全年生長，通常二月份（初春）之韭菜最為鮮嫩，韭菜的熱量低、營養價值高，富含維生素C、維生素B、維生素A、β胡蘿蔔素、多種硫化物、鈣等營養元素。有抗氧化、預防癌症、降血脂、血壓及動脈硬化等功效。能於盛產期善用於菜單中，值得嘉許！<br>營養師鄭美蟬 |                              |                                |                                |                                |                               |                               |

◎ 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。