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17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
早餐	廣東瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 嫩薑 香筍	饅頭 草莓醬 紅茶	鮮蔬瘦肉粥	銀絲卷 橘子醬 豆漿	清粥 鹹蛋 牛蒡絲
	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	黑胡椒豬柳燴飯 (簡餐) 茶葉蛋 海帶雞湯	豬肉炒豆干 培根洋芋炒蛋 季節時蔬 扁蒲排骨湯	洋蔥肉絲炒飯 (簡餐) 大熱狗 人參雞湯	客家炒米粉 (簡餐) 炸雞翅 青菜蛋花湯	洋蔥炒雞丁 酸菜炒麵腸 季節時蔬 蒜味雞湯	蒜泥白肉 茶葉蛋 季節時蔬 香筍排骨湯	麻油雞 金玉滿堂 季節時蔬 冬瓜排骨湯
	蒸蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	中式香腸(少年)	蒸蛋(少年)	滷雞翅(少年)	小熱狗(少年)
晚餐	蒜味奶油嫩雞丁 沙茶肉絲豆干 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	滷排骨 滷海帶麵輪 季節時蔬 薏仁甜湯	青椒炒雞丁 關東煮 季節時蔬 榨菜肉絲湯	苦瓜排骨 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 粉圓甜湯	紅燒燴肉 玉米肉絲炒蛋 季節時蔬 南瓜排骨湯	雞丁醬豆腐 甘藍炒蛋 季節時蔬 地瓜圓甜湯	糖醋排骨 香辣炒豆干 季節時蔬 瓜仔雞湯
	香嫩雞塊(少年)	水煮蛋(少年)	春捲(少年)	水煮蛋(少年)	大熱狗(少年)	水煮蛋(少年)	虱目魚丸(少年)
備註	3/20和3/21晚餐的炒蛋相似度高，建議可多善用其他食材或其中一天改以蒸蛋供應，可更增添菜單豐富性！						

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。