

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24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
早餐	菜脯瘦肉粥	鹹包子 冬瓜茶	鮮蔬瘦肉粥	銀絲卷 草莓醬 豆漿	清粥 嫩薑 蔭瓜	饅頭 橘子醬 豆漿	清粥 辣蘿蔔 原味麵筋
	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)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)
中餐	豬肉燴飯 (簡餐) 滷蛋 蘿蔔排骨湯	福菜爌肉 白菜滷 季節時蔬 南瓜排骨湯	鹽酥雞羹飯 (簡餐) 炸雞翅 香菇雞湯	客家炒麵 (簡餐) 鹽酥雞 青菜魚丸湯	中式香腸 絞肉冬粉 季節時蔬 瓜仔雞湯	紅燒雞丁 茶葉蛋 季節時蔬 海帶排骨湯	紅玉麵輪燒肉 培根炒甘藍 季節時蔬 青菜魚丸湯
	蒸蛋(少年)	炸香腸(少年)	水煮蛋(少年)	蒸蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	炸雞腿(少年)	炸雞排(少年)
晚餐	辣炒雞丁 培根炒蛋 季節時蔬 紅豆甜湯	白玉花瓜雞 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 青菜花湯	金瓜排骨 關東煮 季節時蔬 粉圓甜湯	海帶排骨 火腿玉米炒蛋 季節時蔬 酸菜肉片湯	黑胡椒雞丁 海帶麵筋 季節時蔬 綠豆甜湯	蘿蔔排骨 酸菜炒麵腸 季節時蔬 魷魚羹湯	酸菜爌肉 金玉滿堂 季節時蔬 綜合芋圓甜湯
	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	炸雞腿(少年)	小熱狗(少年)	炒蛋(少年)	大熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)
備註	豆漿富含大豆蛋白，是很好的植物性蛋白質，對於素食者或乳糖不耐症患者來說，是一個重要的蛋白質來源。另外，豆漿亦含有豐富的多元不飽和脂肪酸，根據美國黃豆的研究資料（SNI）指出，多元不飽和脂肪酸可以積極促進整體健康和降低冠心病的風險。因此早餐能多以豆漿作為飲品搭配，實為良好之選擇。 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。							