

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	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
早餐	香筍鮪魚粥	鹹包子 豆漿	清粥 花生麵筋 牛蒡絲	草莓夾心麵包 冬瓜茶	鯖魚粥	饅頭 花生醬 紅茶	清粥 紅燒鰻 豆漿
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	火腿蛋(監外) 火腿蛋(少年)	蒸蛋(監外) 蒸蛋(少年)	九層塔蛋(監外) 九層塔蛋(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)
中餐	香菇肉燥飯 炸里肌肉排 綠豆涼湯	炸雞排 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 紫菜蛋花湯	黑胡椒鮪魚飯 酥炸雞腿 芋圓涼湯	番茄牛肉湯麵 大熱狗	蔥燒雞丁 培根甘藍炒蛋 季節時蔬 愛玉涼湯	冬瓜燒肉 榨菜炒肉絲 季節時蔬 地瓜涼湯	炸黑輪 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 粉圓涼湯
	蒸蛋(少年)	大熱狗(少年)	荷包蛋(少年)	炒蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	大熱狗(少年)	滷雞腿(少年)
晚餐	滷雞翅 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 香菇雞湯	絞肉茄子 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 紅豆甜湯	瓜仔肉 關東煮 季節時蔬 芋頭排骨湯	滷L雞腿 菜脯蛋 季節時蔬 仙草涼湯	滷里肌肉排 白菜滷 季節時蔬 昆布味噌湯	糖醋獅子頭 絞肉冬粉 季節時蔬 香筍排骨湯	梅干爌肉 培根洋芋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯
	鹽酥雞(少年)	水煮蛋(少年)	滷豬腳(少年)	炸香腸(少年)	虱目魚丸(少年)	水煮蛋(少年)	荷包蛋(少年)
備註	1. 季節蔬菜常見有「高麗菜、菠菜、青江菜、白菜等輪替，建議：每天至少加入一份橙黃或紅色蔬菜，增加抗氧化營養素。 2. 深色蔬菜（如胡蘿蔔、南瓜、甜椒）、菇類、海藻類。營養則更為豐富						

營養師 鄭美暉

◎ 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。