

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13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
早餐	紅燒鰻魚粥	甜包子 豆漿	清粥 花生麵筋 青菜心	銀絲卷 椰香奶酥 紅茶	巧克力瑞士捲 冬瓜茶	饅頭 巧克力醬 紅茶	清粥 紅燒鰻 豆漿
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(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)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)
中餐	肉醬燴飯 (簡餐) 酥炸雞排 紅豆涼湯	炸雞翅 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	番茄牛肉燴飯 炸香腸 西米露涼湯	茄汁鯖魚炒麵 (簡餐) 醬燒里肌肉排 青菜魚丸湯	香嫩雞塊 酸菜炒肉片 甘藍炒蛋 仙草涼湯	紅燒雞丁 客家小炒 季節時蔬 鳳梨苦瓜雞湯	三杯雞 絞肉冬粉 季節時蔬 地瓜涼湯
	蒸蛋(少年)	大熱狗(少年)	炒蛋(少年)	荷包蛋(少年)	蒸蛋(少年)	小熱狗(少年)	滷雞腿(少年)
晚餐	滷里肌肉排 胡蘿蔔炒蛋 季節時蔬 瓜仔雞湯	芋頭排骨 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 綠豆甜湯	瓜仔肉 海帶麵筋 季節時蔬 肉羹湯	滷雞腿 紅燒獅子頭 季節時蔬 粉圓涼湯	梅干爌肉 醬燒肉絲炒豆干 季節時蔬 香菇雞湯	滷雞排 菜脯蛋 季節時蔬 芋圓甜湯	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 玉米排骨湯
	鹽酥雞(少年)	水煮蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞翅(少年)	鹽酥雞(少年)	炒蛋(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。							