

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20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
早餐	香筍鯖魚粥	甜包子 紅茶	清粥 鯖魚 原味麵筋	藍莓夾心麵包 冬瓜茶	皮蛋瘦肉粥	饅頭 花生醬 豆漿	清粥 鯖魚 嫩薑
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(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)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)
中餐	香菇肉燥飯 (簡餐) 炸里肌肉排 芋圓涼湯	鹽酥雞 培根炒蛋 季節時蔬 紅豆涼湯	紅燒鰻魚燴飯 (簡餐) 炸雞腿 肉羹湯	肉絲炒麵 (簡餐) 炸雞排 西米露涼湯	醬燒里肌肉排 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 海帶排骨湯	冬瓜燒肉 白菜滷 季節時蔬 冬瓜粉圓湯	三杯雞 海帶麵筋 季節時蔬 酸菜肉片湯
	蒸蛋(少年)	虱目魚丸(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	炒蛋(少年)	大熱狗(少年)	炸雞腿(少年)
晚餐	滷雞翅 酸菜炒肉片 季節時蔬 香菇雞湯	糖醋獅子頭 榨菜炒肉絲 季節時蔬 冬瓜排骨湯	塔香L雞腿 扁蒲燴肉羹 季節時蔬 綠豆涼湯	芋頭排骨 胡蘿蔔炒蛋 季節時蔬 紫菜蛋花湯	南瓜排骨 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 仙草涼湯	瓜仔肉 關東煮 季節時蔬 香筍排骨湯	梅干控肉 菜脯肉絲炒蛋 季節時蔬 地瓜涼湯
	鹽酥雞(少年)	滷豬腳(少年)	炸香腸(少年)	炸雞翅(少年)	荷包蛋(少年)	水煮蛋(少年)	蒸蛋(少年)
備註	能多善用夏季蔬菜如:空心菜、絲瓜、苦瓜等,有清熱解毒及促進代謝等功效,是物美價廉的好選擇。						
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。							