

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27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
早餐	鮮蔬瘦肉粥	鹹包子 冬瓜茶	清粥 辣蘿蔔 紅燒鰻	饅頭 巧克力醬 豆漿	克林姆麵包 冬瓜茶	銀絲卷 花生醬 紅茶	清粥 鹹蛋 鮪魚
	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	番茄肉片燴飯 香嫩雞塊 紅豆涼湯	炸雞腿 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 冬粉湯	黑胡椒雞丁燴飯 炸雞翅 綜合芋圓湯	茄汁鯖魚湯麵 酥炸里肌肉排	炸雞排 高麗菜炒蛋 季節時蔬 仙草涼湯	炸香腸 螞蟻上樹 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	紅玉花瓜雞 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 綠豆涼湯
	水煮蛋(少年)	大熱狗(少年)	炒蛋(少年)	水煮蛋(少年)	炸雞排(少年)	炸雞翅(少年)	小熱狗(少年)
晚餐	滷里肌肉排 糖醋獅子頭 季節時蔬 藥膳鴨肉湯	金瓜排骨 爆炒油豆包 季節時蔬 西米露薏仁涼湯	白玉花瓜雞 甘藍炒肉片 季節時蔬 香菇雞湯	香筍爌肉 白菜滷 季節時蔬 綠豆涼湯	糖醋排骨 海帶麵輪 季節時蔬 紫菜蛋花湯	油豆腐滷肉 培根炒蛋 季節時蔬 地瓜涼湯	三杯雞 黃瓜燒肉 季節時蔬 酸菜肉片湯
	炒蛋(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞腿(少年)	荷包蛋(少年)	小熱狗(少年)	蒸蛋(少年)	虱目魚丸(少年)
備註	豆腐、豆乾、毛豆、黃豆芽等植物是優良的蛋白質來源，魚類亦是優良的蛋白質來源，建議增加魚類的攝取 營養師 鄭美嬋						
◎ 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。							