

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	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
早餐	廣東瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 辣蘿蔔 鯖魚	銀絲卷 巧克力醬 紅茶	鮮蔬瘦肉粥	饅頭 花生醬 冬瓜茶	清粥 豆漿 鯖魚
	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)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(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	番茄牛肉燴飯 炸里肌肉排 芋頭涼湯	香嫩雞塊 酸菜炒肉片 季節時蔬 鴨肉湯	水餃 粉圓涼湯	新竹炊粉 鹽酥雞 金針雞湯	滷雞排 麻婆豆腐 季節時蔬 味噌湯	炸香腸(鬼頭刀魚片) 醬燒獅子頭 季節時蔬 仙草涼湯	天婦羅 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 紫菜蛋花湯
	鹽酥雞(少年)	荷包蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	炸香腸(少年)	大熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗(少年)
晚餐	滷雞排 肉絲玉米炒蛋 季節時蔬 瓜仔雞湯	酸菜爌肉 洋蔥培根炒蛋 季節時蔬 綠豆薏仁涼湯	瓜仔肉 白菜滷豆包 季節時蔬 肉羹湯	醬燒L雞腿 菜脯炒蛋 季節時蔬 愛玉涼湯	福菜爌肉 沙茶肉絲豆干 季節時蔬 地瓜甜湯	豆乳雞 香辣黑豆干 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 紅豆涼湯
	炒蛋(少年)	炒火腿蛋(少年)	水煮蛋(少年)	炒蛋(少年)	蒸蛋(少年)	炒蛋(少年)	荷包蛋(少年)
備註	營養師建議:夏日涼湯建議使用雪蓮子、綠豆、薏仁等原型豆類，天然無添加、富含纖維，助清熱、健脾、消水腫。 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。