

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	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
早餐	鮮蔬瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 嫩薑 紅燒鰻魚	銀絲卷 巧克力醬 冬瓜茶	鯖魚瘦肉粥	饅頭 椰香奶酥 豆漿	清粥 青菜心 原味麵筋
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(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)	九層塔蛋(監外) 九層塔蛋(少年)
中餐	紅燒鰻魚燴飯 (簡餐) 茶葉蛋 蘿蔔排骨湯	炸香腸 黃瓜燒肉 季節時蔬 酸菜肉片湯	黑胡椒雞丁燴飯 (簡餐) 炸雞翅 香菇雞湯	牛肉湯麵 大熱狗	打拋豬 榨菜炒肉絲 季節時蔬 紫菜蛋花湯	蔥燒雞丁 培根炒蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯	香筍燻肉 培根炒甘藍 季節時蔬 青菜魚丸湯
	蒸蛋(少年)	炸雞排(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	炸雞腿(少年)	鹽酥雞(少年)
晚餐	虱目魚丸 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 粉圓甜湯	滷雞腿 彩椒炒肉片 季節時蔬 紫菜花湯	金瓜排骨 關東煮 季節時蔬 芋頭甜湯	香嫩雞塊 火腿炒蛋 季節時蔬 海帶排骨湯	紅燒雞丁 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 綠豆甜湯	薑母鴨 酸菜炒肉片 季節時蔬 肉羹湯	酸菜扣肉 海帶麵筋 季節時蔬 芋圓甜湯
	水煮蛋(少年)	炒蛋(少年)	炸香腸(少年)	蒸蛋(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	荷包蛋(少年)
備註	營養師建議： 早餐提供鰻魚含豐富Omega-3，可降發炎、護心臟。是幫助身體修復、情緒更穩定的好蛋白來源。 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。