

## 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8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
早餐	皮蛋瘦肉粥  鹹包子 豆漿	清粥 辣蘿蔔 蔭瓜	銀絲卷 巧克力醬 紅茶	火腿瘦肉粥	饅頭 花生醬 豆漿	清粥 豆漿 牛蒡絲	
	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	九層塔蛋(監外) 九層塔蛋(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)
中餐	鮪魚羹飯 (簡餐) 滷蛋 藥膳鴨肉湯	吳郭魚 螞蟻上樹 季節時蔬 香菇雞湯	黑胡椒鮪魚飯 (簡餐) 炸雞排 青菜魚丸湯	茄汁鯖魚烏龍麵 大熱狗 米粉湯	鹽酥雞 麻婆豆腐 季節時蔬 瓜仔雞湯	海帶燒肉 培根洋芋 季節時蔬 蘿蔔雞湯	紅玉花瓜雞 醬燒虱目魚丸 季節時蔬 藥膳鴨肉湯
	鹽酥雞(少年)	中式香腸(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞排(少年)	水煮蛋(少年)
晚餐	豆乳雞 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 榨菜肉絲湯	苦瓜雞丁 紅燒獅子頭 季節時蔬 红豆甜湯	味噌冬瓜鴨 糖醋油豆包 季節時蔬 酸菜肉片湯	糖醋雞丁 番茄炒蛋 季節時蔬 粉圓甜湯	滷雞腿 沙茶肉絲豆干 季節時蔬 酸辣湯	三杯雞 青椒炒肉絲 季節時蔬 地瓜甜湯	瓜仔肉 酸菜炒肉片 季節時蔬 麻油雞湯
	炸雞翅(少年)	蒸蛋(少年)	滷雞翅(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	荷包蛋(少年)	鹽酥雞(少年)
備註	營養師建議： 每日攝取蛋白質如太少，容易越吃越餓、沒精神、肌肉流失。少年加菜提供蛋製品是不錯的選擇。						
◎ 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。							

營養師  
彭美嬌