

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15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
早餐	紅燒鰻魚粥	鹹包子 豆漿	清粥 鹽酥花生 豆漿	銀絲卷 巧克力醬 冬瓜茶	清粥 鹹蛋 嫩薑	甜包子 豆漿	清粥 青菜心 原味麵筋
	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	肉醬燴飯 (簡餐) 炸雞腿 蘿蔔鴨肉湯	炸雞翅 黃瓜燒肉 季節時蔬 扁蒲肉羹湯	高麗菜炒飯 (簡餐) 炸香腸 香菇雞湯	客家湯米粉 虱目魚丸	炸香腸 客家小炒 炒蘿蔔 昆布味噌湯	海帶麵筋 虱目魚丸→酸菜炒肉片 季節時蔬 魷魚羹湯	麻油雞 香辣黑豆干 季節時蔬 蘿蔔排骨湯
	蒸蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	水煮蛋(少年)	炸香腸(少年)	香嫩雞塊(少年)	炸雞排(少年)	荷包蛋(少年)
晚餐	滷雞腿 培根甘藍蛋 季節時蔬 綠豆甜湯	香筍燻肉 海帶麵筋 季節時蔬 青菜蛋花湯	瓜仔肉 榨菜炒肉絲 季節時蔬 紅豆甜湯	黃瓜燒肉 絞肉茄子 季節時蔬 酸菜肉片湯	宮保雞丁 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 地瓜甜湯	豆乳雞 酸菜炒肉片→虱目魚丸 季節時蔬 紫菜蛋花湯	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 綠豆甜湯
	鹽酥雞(少年)	炒火腿蛋(少年)	荷包蛋(少年)	炒蛋(少年)	蒸蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	虱目魚丸(少年)
備註	營養師建議： 12/20 午餐主菜的虱目魚丸為「只有魚味、肉量不足」的澱粉製品，蛋白質偏低。 建議將魚丸改為真正的肉類，如虱目魚片、雞腿排或蒸蛋，可明顯提升蛋白質與整體營養。 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。