

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22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
早餐	香筍肉絲粥	鹹包子 豆漿	鮮蔬瘦肉粥	銀絲卷 巧克力醬 紅茶	清粥 鹹蛋 花生麵筋	饅頭 椰香奶酥 豆漿	清粥 豆漿 牛蒡絲
	炒蛋(監外) 炒蛋(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)	火腿蛋(監外) 火腿蛋(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) 滷蛋 榨菜肉絲湯→豆腐蛋花湯	鹽酥雞 酸菜炒肉片 季節時蔬 青菜蛋花湯	醬燒雞丁燴飯 (簡餐) 炸雞翅 香菇雞湯	酸辣湯麵 (簡餐) 大熱狗	炸香腸 麻婆豆腐 季節時蔬 味噌湯	香筍扣肉 培根洋芋 季節時蔬 海帶肉片湯	糖醋獅子頭 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 蘿蔔鴨肉湯
	蒸蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	水煮蛋(少年)	炸香腸(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞排(少年)	炸雞腿(少年)
晚餐	酸菜爌肉 關東煮 季節時蔬 綠豆甜湯	薑母鴨 洋蔥培根炒蛋 季節時蔬 魷魚羹湯	瓜仔肉 海帶麵筋 季節時蔬 紅豆甜湯	黃瓜燒肉 榨菜炒肉絲 季節時蔬 酸菜肉片湯	蔥燒雞丁 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 地瓜甜湯	麻油雞 酸菜炒肉片 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)	滷雞翅(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗(少年)
備註	營養師建議： 12/22午餐蛋白質與青菜不足，易讓收容人飢餓、腸胃不順。建議主菜換原型肉類，並加入蔬菜，羹湯加蛋花或豆腐即可提升營養。 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。