

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29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
早餐	皮蛋瘦肉粥	鹹包子 豆漿	清粥 鹽酥花生 嫩薑	銀絲卷 花生醬 冬瓜茶	香筍鮪魚粥	饅頭 巧克力醬 豆漿	清粥 豆漿 原味麵筋
	鹽酥雞(監外作業)	蔥蛋(監外作業)	香嫩雞塊(監外作業)	火腿蛋(監外作業)	小熱狗(監外作業)	炒蛋(監外作業)	蔥蛋(監外作業)
	鹽酥雞(少年)	蔥蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	火腿蛋(少年)	小熱狗(少年)	炒蛋(少年)	蔥蛋(少年)
中餐	番茄牛肉燴飯 (簡餐)	白口魚 青椒炒肉片	醬燒雞丁燴飯 (簡餐)	古早味乾麵 滷蛋	三杯雞 肉絲炒蛋	酸菜爌肉 彩椒炒肉絲	炸虱目魚丸 螞蟻上樹
	香嫩雞塊	季節時蔬	炸雞翅		季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	青菜魚丸湯	蘿蔔雞湯	魷魚羹湯	紫菜蛋花湯	味噌湯	當歸鴨肉湯	香菇雞湯
	水煮蛋(少年)	炸雞排(少年)	炸香腸(少年)	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	炸雞翅(少年)
晚餐	炸香腸	紅玉花瓜雞	香筍爌肉	打拋豬	滷雞腿	紅燒雞丁	瓜仔肉
	韭菜肉絲炒蛋	紅燒獅子頭	糖醋油豆包	雪裡紅肉片→雪裡紅豆干	客家小炒	培根洋芋	白菜滷
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	地瓜涼湯	冬瓜雞湯	紅豆甜湯	瓜仔雞湯	粉圓甜湯	香筍肉片湯	綠豆甜湯
	炸雞翅(少年)	蒸蛋(少年)	滷雞腿(少年)	炸虱目魚丸(少年)	香嫩雞塊(少年)	荷包蛋(少年)	小熱狗(少年)
備註	營養師建議： 1/1晚餐的雪裡紅炒肉片可改為炒豆乾丁，成本更穩又能補充不同之蛋白質種類，整體營養也更均衡。 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。