

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	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
早餐	香筍鯖魚粥	鹹包子 (每人三粒) 豆漿	清粥 辣蘿蔔 青菜心	銀絲卷 (每人1.5粒) 椰香奶酥 紅茶	皮蛋瘦肉粥	饅頭 (每人1.5粒) 花生醬 豆漿	清粥 豆漿 鹽酥花生
	九層塔蛋(監外作業)	小熱狗(監外作業)	炒蛋(監外作業)	火腿蛋(監外作業)	炒蛋(監外作業)	蔥蛋(監外作業)	香嫩雞塊(監外作業)
	九層塔蛋(少年)	小熱狗(少年)	炒蛋(少年)	火腿蛋(少年)	炒蛋(少年)	蔥蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)
中餐	魷魚羹飯 (簡餐) 茶葉蛋 青菜魚丸湯 炸雞翅(少年)	瓜仔肉 培根炒蛋 季節時蔬 香菇雞湯 虱目魚丸(少年)	黑胡椒雞丁燴飯 (簡餐) 炸香腸 紫菜蛋花湯 鹽酥雞(少年)	客家湯米粉 (簡餐) 鹽酥雞 小熱狗(少年)	麻油雞 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 肉羹湯 香嫩雞塊(少年)	三杯雞 絞肉茄子 季節時蔬 青菜魚丸湯 鹽酥雞(少年)	海帶燒肉 糖醋豆包 季節時蔬 瓜仔雞湯 大熱狗(少年)
晚餐	香嫩雞塊 黃瓜燒雞 季節時蔬 榨菜肉絲湯 水煮蛋(少年)	酸菜控肉 糖醋獅子頭 季節時蔬 綠豆甜湯 炒蛋(少年)	打拋豬 甘藍肉絲炒蛋 季節時蔬 蘿蔔鴨肉湯 香嫩雞塊(少年)	薑母鴨 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 芋圓甜湯 水煮蛋(少年)	香筍控肉 客家小炒 季節時蔬 昆布味噌湯 榨菜肉絲湯(少年)	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 地瓜甜湯 蒸蛋(少年)	瓜仔肉 關東煮 季節時蔬 酸菜肉片湯 鹽酥雞(少年)
備註	1/8午餐簡餐所附時蔬份量略少，其餘餐次蔬菜供應量符合建議。建議湯米粉簡餐中，視季節適度加入當季蔬菜如茼蒿菜等，提升整體營養均衡與健康維護。 營養師 徐曉如 003905						

◎ 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。