

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12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
早餐	鮮蔬瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 辣蘿蔔 牛蒡絲	饅頭 巧克力醬 冬瓜茶	紅燒鰻魚粥	銀絲卷 花生醬 豆漿	清粥 嫩薑 青菜心
	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	蔥蛋(監外) 蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)	九層塔蛋(監外) 九層塔蛋(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)
中餐	紅燒獅子頭 金玉滿堂 季節時蔬 麻油雞湯	排骨酥湯麵 (簡餐) 炸雞腿	香菇肉燥飯 (簡餐) 炸香腸 青菜魚丸湯	三杯雞 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 紫菜蛋花湯	火腿肉絲炒飯 (簡餐) 雞捲 香菇雞湯	蒜泥白肉 青椒炒肉片 季節時蔬 榨菜肉絲湯	蔥燒雞丁 培根炒甘藍 季節時蔬 人參雞湯
	香嫩雞塊(少年)	荷包蛋(少年)	蒸蛋(少年)	小熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗(少年)	香嫩雞塊(少年)
晚餐	梅干爌肉 菜脯蛋 季節時蔬 地瓜圓甜湯	宮保雞丁 麻婆豆腐 季節時蔬 瓜仔雞湯	瓜仔肉 關東煮 季節時蔬 西米露甜湯	冬瓜燒肉 海帶麵輪 季節時蔬 肉羹湯	虱目魚丸 白菜滷 季節時蔬 綠豆甜湯	薑母鴨 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 酸菜肉片湯	福菜控肉 螞蟥上樹 季節時蔬 冬瓜粉圓湯
	小熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	水煮蛋(少年)	炸雞翅(少年)	炒蛋(少年)	蒸蛋(少年)	水煮蛋(少年)
備註	1/14早餐以清粥搭配醃漬配菜，整體營養較為不足，蛋白質來源不足且鈉含量可能偏高，慢性病患者應注意攝取量。 營養師·徐曉如 003955						

◎ 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。