

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19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
早餐	火腿瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 蔭瓜 青菜心	銀絲卷 椰香奶酥 冬瓜茶	鮮蔬瘦肉粥	饅頭 花生醬 豆漿	清粥 豆漿 花生麵筋
	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)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(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	鹽酥雞 青椒炒肉絲 季節時蔬 青菜蛋花湯	肉絲炒麵 (簡餐) 炸雞翅 昆布味噌湯	魷魚羹飯 (簡餐) 香嫩雞塊 青菜魚丸湯	麻油雞 絞肉茄子 季節時蔬 酸辣湯	黑胡椒鮪魚飯 (簡餐) 茶葉蛋 人參雞湯	豆乳雞 糖醋油豆包 季節時蔬 香菇雞湯	黑胡椒雞丁 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 紫菜蛋花湯
	小熱狗→雞腿(少年)	荷包蛋(少年)	水煮蛋(少年)	炸香腸→雞翅(少年)	大熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗→雞排(少年)
晚餐	糖醋獅子頭 海帶麵筋 季節時蔬 瓜仔雞湯	打拋豬 扁蒲燴肉羹 季節時蔬 綠豆甜湯	薑母鴨 培根炒蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯	瓜仔肉 白菜滷 季節時蔬 粉圓甜湯	香筍爌肉 沙茶肉絲豆干 季節時蔬 酸菜肉片湯	油豆腐滷肉 培根玉米蛋 季節時蔬 地瓜圓甜湯	冬瓜燒肉 金玉滿堂 季節時蔬 肉羹湯
	小熱狗(少年)	炸香腸(少年)	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	蒸蛋(少年)	炸香腸(少年)	荷包蛋(少年)
備註	少年餐點中熱狗與香腸供應頻率略高，建議後續菜單規劃時酌量調整，並適度增加其他蛋白質來源供選擇，以促進飲食多元與營養均衡。炸芝麻球與炸山藥捲可作為偶爾變化之點心選項，仍建議以原型食物之塊狀食材為優先(如雞腿、豆干等)						

營養師 徐曉如 2024.01.15

◎ 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。