

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26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
早餐	皮蛋瘦肉粥	甜包子 豆漿	清粥 青菜心 原味麵筋	銀絲卷 花生醬 冬瓜茶	廣東瘦肉粥	饅頭 巧克力醬 豆漿	清粥 蔭瓜 豆漿
	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)	炒火腿蛋(監外) 炒火腿蛋(少年)	小熱狗(監外) 小熱狗(少年)	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(少年)
中餐	三杯雞 培根洋芋 季節時蔬 香筍雞湯	酸辣湯麵 (簡餐) 鹽酥雞	番茄牛肉燴飯 (簡餐) 香嫩雞塊 肉羹湯	香筍燻肉 酸菜炒麵腸 季節時蔬 紫菜蛋花湯	香菇滷肉飯 (簡餐) 人參雞湯	蒜泥白肉 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 青菜魚丸湯	三杯雞 青椒炒肉絲 季節時蔬 酸菜肉片湯
	蒸蛋(少年)	水煮蛋(少年)	荷包蛋(少年)	蒸蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	大熱狗(少年)	蒸蛋(少年)
晚餐	炸雞排 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 綠豆甜湯	蔥燒雞丁 菜脯蛋 季節時蔬 冬瓜雞湯	紅燒雞丁 培根炒甘藍 季節時蔬 西米露甜湯	冬瓜燒肉 關東煮 季節時蔬 蘿蔔鴨湯	南瓜雞 麻婆豆腐 季節時蔬 地瓜甜湯→紅豆湯	梅干控肉 螞蟻上樹 季節時蔬 香菇雞湯	紅玉花瓜雞 白菜滷 季節時蔬 芋頭甜湯
	鹽酥雞(少年)	虱目魚丸(少年)	炸香腸(少年)	香嫩雞塊(少年)	荷包蛋(少年)	水煮蛋(少年)	荷包蛋(少年)
備註	1/30晚餐菜色配置完整，但澱粉類食材有點重複，建議將地瓜甜湯改為紅豆湯，提升變化與營養均衡。 營養師 徐曉如 2024.55						

◎ 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。