

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	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
早餐	香筍鯖魚粥	清粥 紅燒鰻 嫩薑	鮮蔬瘦肉粥	鹹包子 豆漿	銀絲卷 花生醬 冬瓜茶	饅頭 巧克力醬 豆漿	清粥 豆漿 牛蒡絲
	九層塔蛋(監外作業)	小熱狗(監外作業)	炒蛋(監外作業)	鹽酥雞(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)	鹽酥雞(少年)	炒蛋(少年)	蔥蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)
中餐	香菇滷肉飯 (簡餐) 炸香腸 海帶肉片湯	紅燒雞丁 肉絲炒蛋 季節時蔬 苦瓜雞湯	魷魚羹飯 (簡餐) 鹽酥雞 金針雞湯	榨菜肉絲湯麵 (簡餐) 虱目魚丸	炸雞排 香辣黑豆干 季節時蔬 冬瓜肉片湯	香筍爌肉 爆炒油豆包 季節時蔬 青菜魚丸湯	蔥燒雞丁 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 香菇雞湯
	炸雞翅(少年)	虱目魚丸(少年)	炸雞排(少年)	小熱狗(少年)	香嫩雞塊(少年)	鹽酥雞(少年)	大熱狗(少年)
	三杯雞 酸菜炒肉片 季節時蔬 綠豆甜湯	滷雞腿 培根洋芋 季節時蔬 紫菜蛋花湯	南瓜雞丁 糖醋獅子頭 季節時蔬 紅豆甜湯	瓜仔肉 麻婆豆腐 季節時蔬 肉羹湯	豆乳雞 海帶麵輪 季節時蔬 芋圓甜湯	酸菜控肉 火腿炒蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯	麻油雞 照燒米血糕 季節時蔬 酸菜肉片湯
水煮蛋(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	炸雞翅(少年)	鹽酥雞(少年)	
備註	簡餐類餐點因設計以主食為主，蔬菜供應量相對有限，已視餐點內容於當日晚餐搭配時令蔬菜，作為均衡飲食之調整。						
營養師 徐曉如 2024.2							
© 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。							

星期	一			二			三			四			五			六			日					
日期	2月2日			2月3日			2月4日			2月5日			2月6日			2月7日			2月8日					
	配料	數量		配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量			
早餐	香筒鮑魚粥	鮑魚罐 雞蛋	12罐 20斤	清粥 紅燒燻 燻薑	紅燒燻 燻薑	30罐 75公斤	鮮蔬瘦肉粥	甘藍 肉絲 雞蛋	30公斤 12公斤 20斤	鹹包子	鮮肉包	2560粒	銀絲卷 花生醬 冬瓜塊	銀絲卷 花生醬 冬瓜塊	1260粒 42公斤 18公斤	饅頭 巧克力醬 豆漿	黑糖饅頭 巧克力醬 黃豆	1260粒 42公斤 30公斤	清粥 豆漿 牛蒡絲	豆盤 牛蒡絲	72公斤 60公斤			
	九層塔蛋(監外作 九層塔蛋(少年)	雞蛋 九層塔	3斤 1斤	小熱狗(監外作業) 小熱狗(少年)	小熱狗	3公斤	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)	雞蛋	3斤	鹽酥雞(監外作業) 鹽酥雞(少年)	鹽酥雞	3公斤	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)	雞蛋	20斤	蒸蛋(監外作業) 蒸蛋(少年)	雞蛋	3斤	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)	香嫩雞塊	3公斤			
午餐	香菇滷肉飯 (簡餐)	絞肉 油豆腐 洋葱 香菇絲	60公斤 50公斤 20公斤 3公斤	紅燒雞丁	雞丁 甘藍 胡蘿蔔	72公斤 50公斤 20公斤	鮑魚羹飯 (簡餐)	鮑魚羹 包白菜 黑木耳 胡蘿蔔	36公斤 40公斤 3公斤 20公斤	榨菜肉絲湯麵 (簡餐)	榨菜 肉絲 烏龍麵	60公斤 60公斤 200斤	炸雞排	炸雞排	850支	香筒豬肉	肉角 香筒 胡蘿蔔	60公斤 60公斤 20公斤	蔥燒雞丁	雞丁 甘藍 胡蘿蔔	72公斤 50公斤 20公斤			
	炸香腸	香腸	42公斤	肉絲炒蛋	雞蛋 肉絲 胡蘿蔔	80斤 80公斤 20公斤	鹽酥雞	鹽酥雞 四季豆	66公斤 30公斤	虱目魚丸	虱目魚丸	54公斤	香辣黑豆干	豆干 肉絲 胡蘿蔔	72公斤 24公斤 20公斤	爆炒油豆包	油豆包 包白菜 洋葱	50公斤 40公斤 20公斤	雲裡紅炒肉片	肉片 雲裡紅 胡蘿蔔	72公斤 50公斤 20公斤			
	海帶肉片湯	海帶結 肉片	40公斤 12公斤	炒小白菜	小白菜	90公斤	金針雞湯	金針 雞丁	3公斤 18公斤				炒甘藍	甘藍	80公斤	炒茼蒿	茼蒿	90公斤	青菜魚丸湯	小白菜 魚丸	30公斤 18公斤	香菇雞湯	雞丁 香菇	36公斤 3公斤
	炸雞翅 (少年)	雞翅	3公斤	虱目魚丸(少年)	虱目魚丸	3斤	炸雞排 (少年)	雞排	3公斤	小熱狗 (少年)	小熱狗	3公斤	香嫩雞塊 (少年)	香嫩雞塊	3公斤	鹽酥雞 (少年)	鹽酥雞	3斤	大熱狗 (少年)	大熱狗	3公斤			
	三杯雞	雞丁 甘藍 胡蘿蔔 九層塔	72公斤 40公斤 20公斤 5公斤	滷雞腿	雞腿	150公斤	南瓜雞丁	南瓜 雞丁	70公斤 72公斤	瓜仔肉	絞肉 榨瓜 胡蘿蔔	84公斤 60公斤 20公斤	豆乳雞	雞丁 甘藍 胡蘿蔔 豆腐乳	72公斤 40公斤 20公斤 2罐	燻菜控肉	肉角 燻菜 胡蘿蔔	60公斤 60公斤 20公斤	麻油雞	雞丁 甘藍 老薑	72公斤 50公斤 3公斤			
燻菜炒肉片	燻菜 肉片 胡蘿蔔	75公斤 24公斤 20公斤	炒油菜	油菜	80公斤	糖醋獅子頭	獅子頭 青椒 洋葱	54公斤 40公斤 20公斤	麻婆豆腐	豆腐 玉米粒 甘藍 胡蘿蔔	50公斤 30公斤 30公斤 20公斤	海帶麵輪	麵輪 海帶結 胡蘿蔔	15公斤 40公斤 20公斤	火腿炒蛋	雞蛋 火腿丁 胡蘿蔔	80公斤 45公斤 20公斤	照燒米血糕	米血糕 虱目魚丸	60公斤 36公斤				
炒油菜	油菜	80公斤	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	3公斤 20斤	炒小白菜	小白菜	80公斤	炒青江	青江	80公斤	炒蘿蔔	蘿蔔	100公斤	炒小白菜	小白菜	80公斤	燻菜肉片湯	燻菜 肉片	30公斤 24公斤				
綠豆甜湯	綠豆	30公斤				紅豆甜湯	紅豆	30公斤	肉羹湯	肉羹 包白菜	24公斤 40公斤	芋圓甜湯	芋圓	30公斤	蘿蔔雞湯	雞丁	18公斤							
水煮蛋 (少年)	水煮蛋	3公斤	炒蛋 (少年)	雞蛋	3斤	香嫩雞塊 (少年)	香嫩雞	3公斤	水煮蛋 (少年)	雞蛋	3斤	小熱狗 (少年)	小熱狗	3斤	炸雞翅 (少年)	雞翅	3公斤	鹽酥雞 (少年)	鹽酥雞	3公斤				