

## 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	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
<b>早餐</b>	香筍肉絲粥	清粥 豆漿 花生麵筋	鮮蔬瘦肉粥	鹹包子 豆漿	銀絲卷 椰香奶酥 紅茶	甜包子 豆漿	清粥 青菜心 牛蒡絲
	炒蛋(監外) 炒蛋(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)
<b>中餐</b>	肉醬燴飯 (簡餐) 炸香腸 瓜仔雞湯	鹽酥雞 香筍炒肉片 季節時蔬 魷魚羹湯	紅燒雞丁燴飯 (簡餐) 炸雞排 香菇雞湯	酸辣湯麵 (簡餐) 香嫩雞塊	茶葉蛋 麻婆豆腐 季節時蔬 味噌湯	香筍扣肉 韭菜肉絲炒蛋 季節時蔬 海帶肉片湯	糖醋獅子頭 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 香筍雞湯
	蒸蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	水煮蛋(少年)	炸香腸(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞排(少年)	炒蛋(少年)
<b>晚餐</b>	酸菜爌肉 關東煮 季節時蔬 青菜魚丸湯	薑母鴨 洋蔥培根炒蛋 季節時蔬 紅豆甜湯	瓜仔肉 海帶麵筋 季節時蔬 玉米排骨湯	黃瓜燒肉 榨菜炒肉絲 季節時蔬 粉圓甜湯	蔥燒雞丁 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 紫菜蛋花湯	麻油雞 培根洋芋 季節時蔬 芋園甜湯	冬瓜燒肉 金玉滿堂 季節時蔬 肉羹湯
	鹽酥雞(少年)	虱目魚丸(少年)	滷雞翅(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗(少年)
<b>備註</b>	香腸及培根為加工肉品，吃進去的亞硝酸鹽可能轉變成為致癌的亞硝胺，因此能減少食用在菜單的設計上值得讚賞！						

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。