

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9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
早餐	皮蛋瘦肉粥	清粥 鹽酥花生 嫩薑	培根瘦肉粥 鹽酥花生 嫩薑	甜包子 豆漿	饅頭 冬瓜茶	鹹包子 豆漿	清粥 豆漿 原味麵筋
	鹽酥雞(監外作業)	炒蔥蛋(監外作業)	香嫩雞塊(監外作業)	火腿蛋(監外作業)	小熱狗(監外作業)	炒蛋(監外作業)	蔥蛋(監外作業)
	鹽酥雞(少年)	炒蔥蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	火腿蛋(少年)	小熱狗(少年)	炒蛋(少年)	蔥蛋(少年)
中餐	甘藍肉絲炒飯 (簡餐) 鹽酥雞 青菜魚丸湯	蒜泥白肉 青椒炒肉片 季節時蔬 蘿蔔雞湯	番茄牛肉燴飯 (簡餐) 炸雞翅 魷魚羹湯	古早味乾麵 (簡餐) 香嫩雞塊 香菇人蔘雞湯	豆乳雞 肉絲炒蛋 季節時蔬 味噌湯	酸菜燻肉 彩椒炒肉絲 季節時蔬 當歸鴨肉湯	黑胡椒雞丁 螞蟥上樹 季節時蔬 香菇雞湯
	水煮蛋(少年)	炸雞排(少年)	炒蛋(少年)	鹽酥雞(少年)	香嫩雞塊(少年)	鹽酥雞(少年)	炸雞翅(少年)
	晚餐	三杯雞 韭菜肉絲炒蛋 季節時蔬 地瓜甜湯	紅玉花瓜雞 紅燒獅子頭 季節時蔬 冬瓜雞湯	香筍燻肉 糖醋油豆包 季節時蔬 紅豆甜湯	打拋豬 雪裡紅炒肉片 季節時蔬 瓜仔雞湯	南瓜排骨 榨菜炒肉絲 季節時蔬 地瓜圓甜湯	紅燒雞丁 培根洋芋 季節時蔬 香筍肉片湯
炸雞翅(少年)		蒸蛋(少年)	滷雞腿(少年)	炸虱目魚丸(少年)	滷雞翅(少年)	荷包蛋(少年)	小熱狗(少年)
備註		韭菜可全年生長，通常二月份（初春）之韭菜最為鮮嫩，韭菜的熱量低、營養價值高，富含維生素C、維生素B、維生素A、β胡蘿蔔素、多種硫化物、鈣等營養元素。有抗氧化、預防癌症、降血脂、血壓及動脈硬化等功效。能於盛產期善用於菜單中，值得嘉許！					

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。