

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16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
早餐	紅燒鰻魚粥	清粥 辣蘿蔔 蔴瓜	鯖魚瘦肉粥	甜包子 豆漿	銀絲卷 椰香奶酥 紅茶	鹹包子 豆漿	清粥 辣蘿蔔 豆漿
	炒蛋(監外) 炒蛋(少年)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外) 鹽酥雞(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)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)
中餐	香菇肉燥飯 (簡餐) 炸雞翅 芹菜肉羹湯	蒜泥白肉 三色蒸蛋 季節時蔬 芋圓甜糖	醬燒雞丁燴飯 (簡餐) 炸虱目魚丸 瓜仔雞湯	黑胡椒鐵版麵 (簡餐) 香嫩雞塊 青菜蛋花湯	茶葉蛋 絞肉冬粉 季節時蔬 藥膳鴨湯	青椒炒豆皮 菜脯蛋 季節時蔬 瓜仔雞湯	瓜仔肉 培根炒甘藍 季節時蔬 苦瓜排骨湯
	小熱狗(少年)	炸香腸(少年)	水煮蛋(少年)	小熱狗(少年)	炸雞翅(少年)	大熱狗(少年)	炸雞腿(少年)
晚餐	紅燒獅頭 番茄肉絲炒蛋 季節時蔬 榨菜肉片湯	關東煮 酸菜炒肉片 季節時蔬 玉米排骨湯	金瓜排骨 糖醋油豆包 季節時蔬 香菇雞湯	梅干控肉 白菜滷 季節時蔬 紅豆甜湯	打拋肉 客家小炒 季節時蔬 酸菜肉片湯	紅燒雞丁 海帶麵筋 季節時蔬 綜合芋圓涼湯	香筍扣肉 金玉滿堂 季節時蔬 肉羹湯
	蒸蛋(少年)	滷雞翅(少年)	炸香腸(少年)	蒸蛋(少年)	炒蛋(少年)	香嫩雞塊(少年)	荷包蛋(少年)
備註	豆漿富含大豆蛋白，是很好的植物性蛋白質，對於素食者或乳糖不耐症患者來說，是一個重要的蛋白質來源。另外，豆漿亦含有豐富的多元不飽和脂肪酸，根據美國黃豆的研究資料(SNI)指出，多元不飽和脂肪酸可以積極促進整健康和降低冠心病的風險。因此早餐能多以豆漿作為飲品搭配，實為良好之選擇。 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。