

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23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
早餐	紅燒鰻魚粥	清粥 豆漿 蔴瓜	鮮蔬瘦肉粥	鹹包子 豆漿	饅頭 椰香奶酥 冬瓜茶	甜包子 豆漿	清粥 青菜心 原味麵筋
	大熱狗(監外) 大熱狗(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)	炒蔥蛋(監外) 炒蔥蛋(少年)	炒九層塔蛋(監外) 炒九層塔蛋(少年)	荷包蛋(監外) 荷包蛋(少年)
中餐	花瓜肉燥飯 (簡餐) 香嫩雞塊 蘿蔔鴨肉湯 蒸蛋(少年)	香筍爌肉 黃瓜燒肉 季節時蔬 扁蒲肉羹湯 香嫩雞塊(少年)	高麗菜炒飯 (簡餐) 炸香腸 肉羹湯 鹽酥雞(少年)	鹽酥雞羹麵 (簡餐) 虱目魚丸 炸香腸(少年)	照燒米血糕 客家小炒 炒蘿蔔 昆布味噌湯 炸雞翅(少年)	醬燒獅子頭 酸菜炒肉片 季節時蔬 魷魚羹湯 炸雞排(少年)	麻油雞 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 海帶排骨湯 香嫩雞塊(少年)
	滷雞腿 培根甘藍蛋 季節時蔬 地瓜甜湯 鹽酥雞(少年)	糖醋排骨 海帶麵筋 季節時蔬 青菜蛋花湯 炒火腿蛋(少年)	瓜仔肉 榨菜炒肉絲 季節時蔬 紅豆甜湯 蒸蛋(少年)	黃瓜燒肉 絞肉茄子 季節時蔬 酸菜肉片湯 炒蛋(少年)	宮保雞丁 培根炒甘藍 季節時蔬 芋園甜湯 小熱狗(少年)	豆乳雞 糖醋油豆包 季節時蔬 紫菜蛋花湯 鹽酥雞(少年)	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 地瓜園甜湯 虱目魚丸(少年)
備註	<p>大黃瓜又稱胡瓜，富含維生素A、B、C，以及膳食纖維、碳水化合物、鉀、鈣、鐵等礦物質，更擁有90%以上豐富的水份，每100公克的熱量僅有14大卡，是個既健康又有飽足感、沒有負擔的健康食材。不過，從中醫角度看，大黃瓜屬涼性食物，胃寒的人及生理期前後要少吃。</p> <p style="text-align: right; color: red;">營養師 徐曉如 003955</p>						

◎ 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。