

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30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
早餐	廣東瘦肉粥	清粥 辣蘿蔔 鯖魚	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 豆漿 鯖魚
	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(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)	香嫩雞塊(監外) 香嫩雞塊(少年)
中餐	肉醬燴飯 (簡餐) 炸香腸 青菜魚丸湯	白玉花瓜雞 滷麵輪 季節時蔬 榨菜肉絲湯	鹽酥雞羹飯 (簡餐) 香嫩雞塊 魷魚羹湯	客家炒板條 (簡餐) 炸雞翅 紫菜蛋花湯	茶葉蛋 麻婆豆腐 季節時蔬 肉羹湯	炸香腸 醬燒獅子頭 季節時蔬 玉米排骨湯	薑母鴨 火腿肉絲炒蛋 季節時蔬 紫菜蛋花湯
	鹽酥雞(少年)	炸雞翅(少年)	香嫩雞塊(少年)	炸香腸(少年)	大熱狗(少年)	鹽酥雞(少年)	小熱狗(少年)
晚餐	黃瓜燒肉 肉絲玉米炒蛋 季節時蔬 瓜仔雞湯	酸菜爌肉 洋蔥培根炒蛋 季節時蔬 紅豆甜湯	金瓜排骨 糖醋虱目魚丸 季節時蔬 香菇雞湯	筍乾爌肉 白菜滷 季節時蔬 粉圓甜湯	福菜爌肉 沙茶肉絲豆干 季節時蔬 味噌湯	豆乳雞 香辣黑豆干 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	冬瓜燒肉 培根洋芋 季節時蔬 紅豆甜湯
	炒蛋(少年)	炒火腿蛋(少年)	水煮蛋(少年)	蒸蛋(少年)	炸雞排(少年)	炒蛋(少年)	荷包蛋(少年)
備註	薑母鴨可以加入杏鮑菇, 富含膳食纖維, 蛋白質及多種維生素及礦物質, 對腸道免疫力有幫助同時會讓薑母鴨比較清爽。 營養師: 徐曉如 003915						

◎ 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。