

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	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
早餐	皮蛋瘦肉粥	甜包子 紅茶	清粥 香筍 嫩薑	銀絲卷 花生醬 冬瓜茶	鮮蔬瘦肉粥	饅頭 椰香奶酥 豆漿	清粥 鹹蛋 豆漿
	小熱狗(監外作業) 小肉狗(少年)	蔥蛋(監外作業) 蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外作業) 鹽酥雞(少年)	火腿蛋(監外作業) 火腿蛋(少年)	小熱狗(監外作業) 小熱狗(少年)	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)	蔥蛋(監外作業) 蔥蛋(少年)
中餐	紅燒雞丁燴飯 (簡餐) 滷蛋 青菜蛋花湯 香腸(少年)	大熱狗 榨菜炒麵腸 季節時蔬 藥膳雞湯 荷包蛋(少年)	鹽酥雞羹飯 (簡餐) 甜不辣 榨菜肉絲湯 春捲(少年)	雞捲 酸菜炒肉片 季節時蔬 香筍排骨湯 蝦捲(少年)	客家炒飯條 (簡餐) 香腸 魷魚羹湯 鹽酥雞(少年)	芝麻球 雙色豆腐 季節時蔬 紫菜蛋花湯 雞腿(少年)	鹽酥雞 酸菜炒麵腸 季節時蔬 青菜魚丸湯 雞翅(少年)
	春捲 韭菜炒蛋 季節時蔬 地瓜圓甜湯 地瓜條(少年)	海帶排骨 滷麵輪 季節時蔬 金針排骨湯 炸雞排(少年)	筍乾爌肉 菜脯蛋 季節時蔬 綠豆甜湯 虱目魚丸(少年)	麻油雞 關東煮 季節時蔬 酸菜排骨湯 蒸蛋(少年)	梅干爌肉 糖醋油豆包 季節時蔬 芋頭甜湯 大熱狗(少年)	醬燒雞 螞蟻上樹 季節時蔬 麻油雞湯 春捲(少年)	黃瓜燒肉 培根玉米蛋 季節時蔬 仙草甜湯 香腸(少年)
備註	油炸油煎食物雖好吃但易產生不利健康的物質，建議酌加減少。蒜泥白肉為水煮肉，加上大蒜泥、適量醬油，對長者的牙口友善，可參考之。						

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。