

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20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
早餐	香筍鮪魚粥	甜包子 紅茶	玉米瘦肉粥	饅頭 巧克力醬 豆漿	清粥 辣蘿蔔 蔘瓜	銀絲卷 花生醬 豆漿	清粥 香筍 皮蛋
	火腿蛋(監外作業) 火腿蛋(少年)	青蔥蛋(監外作業) 青蔥蛋(少年)	鹽酥雞(監外作業) 鹽酥雞(少年)	排骨酥(監外作業) 排骨酥(少年)	香嫩雞塊(監外作業) 香嫩雞塊(少年)	蔥蛋(監外作業) 蔥蛋(少年)	炒蛋(監外作業) 炒蛋(少年)
中餐	紅燒豬肉燴飯 (簡餐) 香腸 虱目魚丸湯 鹽酥雞(少年)	蝦捲 紅燒獅子頭 季節時蔬 海帶肉片湯 排骨酥(少年)	魷魚羹飯 (簡餐) 香嫩雞塊 芋頭排骨湯 春捲(少年)	排骨酥 金玉滿堂 季節時蔬 蘿蔔排骨 香嫩雞塊(少年)	古早味板條 (簡餐) 春捲 人參雞湯 鹽酥雞(少年)	鹽酥雞 螞蟻上樹 季節時蔬 酸菜肉片湯 虱目魚丸(少年)	雞捲 海帶麵筋 季節時蔬 藥膳鴨湯 排骨酥(少年)
	晚餐	薑母鴨 培根炒甘藍 季節時蔬 苦瓜排骨湯 雞翅(少年)	醬燒雞丁 滷海帶結 季節時蔬 紅豆甜湯 水煮蛋(少年)	滷雞腿 滷麵輪 季節時蔬 青菜魚丸湯 蒸蛋(少年)	油豆腐滷肉 辣炒肉絲豆干 季節時蔬 綜合芋圓甜湯 蝦捲(少年)	麻油雞 番茄豆腐炒蛋 季節時蔬 米粉湯 排骨酥(少年)	苦瓜排骨 培根洋芋 季節時蔬 綠豆甜湯 滷豬腳(少年)
備註		紅豆的蛋白質相較於其他穀類高，且富含離胺酸(必需胺基酸的一種)，可與米飯一起食用，以彌補穀類離胺酸較少的缺點。紅豆可與米飯一起煮或當餐作為甜湯，來提升該餐的蛋白質品質。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 營養師 徐曉如 001955 </div>					

◎ 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。