



國防部陸軍司令第六軍團指揮部前鋒職場互助教保服務中心(委託財團法人三之三生命教育基金會辦理) 10月份菜單

日期	早 點	午 餐				午 點	餐點類別檢核表				
		主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3(一)	五彩球 牛奶	鮮蔬雞肉燉飯 季節時蔬				羅宋湯	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
4(二)	蔬菜粥	香Q白米飯	鮮筍燒雞	菇菇蒸蛋	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	客家版條	✓	✓	✓	✓
5(三)	小餐包 決明子茶	胚芽米飯	紅蘿蔔玉米蒸肉	韭香甜不辣	季節時蔬	貢丸湯	珍珠丸子 麥茶	✓	✓	✓	✓
6(四)	銀絲卷 低糖豆漿	五穀米飯	蔥爆豚肉	豆干炒吻仔魚	季節時蔬	海帶芽湯	玉米雞蓉粥	✓	✓	✓	✓
7(五)	全麥吐司 米漿	番茄肉醬義大利麵 季節時蔬				玉米濃湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10(一)		雙十連假一天									
11(二)	小兔包 豆米漿	炒米粉 季節時蔬				山藥排骨湯	慶生會 蛋糕	✓	✓	✓	✓
12(三)	玉米脆片 牛奶	胚芽米飯	花瓜蒸肉	番茄炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯	小燒賣 桂圓茶	✓	✓	✓	✓
13(四)	奶皇包 麥茶	五穀米飯	打拋雞	茄汁豆包	季節時蔬	薑絲蛤蜊湯	糙米大骨粥	✓	✓	✓	✓
14(五)	雞絲麵	咖哩雞肉飯 季節時蔬				竹筍排骨湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
17(一)	地瓜粥+小菜	香菇肉燥麵 季節時蔬				味增湯	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
18(二)	玉米脆片 牛奶	香Q白米飯	薑汁豬肉	蛤蜊絲瓜	季節時蔬	大黃瓜湯	波羅麵包 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
19(三)	紫米鹹粥	胚芽米飯	滷肉、滷蛋、海帶、豆干		季節時蔬	香菇雞湯	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓
20(四)	紅豆吐司 低糖豆漿	五穀米飯	毛豆雞丁	肉絲金針菇炒木耳	季節時蔬	冬瓜排骨湯	玉米瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
21(五)	小叉燒包 豆米漿	白醬雞肉義大利麵 季節時蔬				酸辣湯(不辣)	仙草甜湯	✓	✓	✓	✓
24(一)	豆沙包 低糖豆漿	滷肉飯、滷蛋、海帶結、豆干 季節時蔬				酸菜肉片湯	薏仁雞湯	✓	✓	✓	✓
25(二)	全麥吐司 麥茶	香Q白米飯	三杯雞	嫩煎豆腐	季節時蔬	莧菜小魚湯	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
26(三)	玉米脆片 牛奶	胚芽米飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	菜脯雞湯	軟排薏仁湯	✓	✓	✓	✓
27(四)	小黑糖饅頭 糙米漿	五穀米飯	清蒸魚片	蛤蜊炒絲瓜	季節時蔬	番茄蛋花湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
28(五)	雞肉粥	雞肉燴飯 季節時蔬				玉米排骨湯	小鮮肉包 桂圓茶	✓	✓	✓	✓
31(一)	鮮奶饅頭 麥茶	什錦烏龍湯麵 季節時蔬					紅豆湯	✓	✓	✓	✓

水果

※本園全面採用國產豬並已取得合格證明，請家長們放心

※本園未使用輻射污染食品

※本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，由豐得國際實業供應商採買

※餐點規劃參照「幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例」



本公告為月當月菜單，因應時令本園所保有最後修改調整之權利