



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) 11 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
11/1(三)	雞蛋湯麵	胚芽米飯	三杯豬五花	蒜香四季豆	季節時蔬	味噌鮮魚湯	海苔飯糰&蛋花湯	√	√	√	√
11/2(四)	滑蛋瘦肉粥	香Q白米飯	洋蔥雞柳	蔥燒豆腐	季節時蔬	玉米排骨湯	地瓜甜湯	√	√	√	√
11/3(五)	餛飩蛋花蔬菜湯	番茄雞蛋湯麵			季節時蔬		火腿起司麵包&麥茶	√	√	√	√
11/6(一)	什錦果麥片&牛奶	蝦仁滑蛋燴飯			季節時蔬	玉米濃湯	芋頭西米露	√	√	√	√
11/7(二)	魚丸冬粉	香Q白米飯	冬瓜滷雞腿	客家小炒	季節時蔬	豆腐味噌湯	慶生會蛋糕&決明子茶	√	√	√	√
11/8(三)	高麗菜肉末粥	五穀米飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍炒甜豆	季節時蔬	排骨黃瓜湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
11/9(四)	小黑糖饅頭&混漿	胚芽米飯	薑汁肉片	洋蔥炒蛋	季節時蔬	豆腐吻仔魚羹湯	餛飩冬粉湯	√	√	√	√
11/10(五)	蛋花雞絲麵	海鮮鍋燒意麵			季節時蔬		綜合包&麥茶	√	√	√	√
11/13(一)	什錦果麥片&牛奶	三鮮燴飯			季節時蔬	榨菜肉絲湯	肉燥米粉湯	√	√	√	√
11/14(二)	南瓜瘦肉粥	胚芽米飯	玉米珍珠肉丸	毛豆炒雞丁	季節時蔬	排骨冬瓜湯	綜合包&決明子茶	√	√	√	√
11/15(三)	燒賣&紫菜蛋花湯	香Q白米飯	三杯雞	豆皮炒芹菜	季節時蔬	香菇雞湯	玉米肉末粥	√	√	√	√
11/16(四)	鮮奶饅頭+混漿	五穀米飯	馬鈴薯燉肉	蛤蜊蒸蛋	季節時蔬	蔬菜肉片湯	紅豆湯	√	√	√	√
11/17(五)	蘿蔔糕蛋花湯	咖哩雞飯			季節時蔬	玉米濃湯	草莓吐司&麥茶	√	√	√	√
11/20(一)	玉米麥片&牛奶	海鮮奶油義大利麵			季節時蔬	南瓜濃湯	麻油絲瓜麵線	√	√	√	√
11/21(二)	美味鍋燒麵	五穀米飯	咖哩雞腿	筴白筍炒鮮菇	季節時蔬	肉片什錦菜燉湯	小肉包&決明子	√	√	√	√
11/22(三)	洋蔥肉粥	胚芽米飯	蒼蠅頭	起司椒鹽馬鈴薯	季節時蔬	番茄豆腐雙菇湯	銀絲卷&米漿	√	√	√	√
11/23(四)	胡瓜雞蛋麵	香Q白米飯	蔥燒五花肉片	菇炒玉米筍	季節時蔬	蛤蜊冬瓜湯	魚片粥	√	√	√	√
11/24(五)	黑糖饅頭&混漿	蝦仁炒飯			季節時蔬	金針排骨湯	椰子吐司&麥茶	√	√	√	√
11/27(一)	玉米麥片&牛奶	高麗菜水餃			季節時蔬	玉米濃湯	粿仔條湯	√	√	√	√
11/28(二)	皮蛋瘦肉粥	香Q白米飯	豆腐蒸魚	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮菇雞湯	餛飩蛋花湯	√	√	√	√
11/29(三)	古早味陽春麵	五穀米飯	醬冬瓜燉肉	三色煎蛋	季節時蔬	麻油雞湯	蔓越莓吐司&決明子	√	√	√	√
11/30(四)	清粥小菜	胚芽米飯	日式豬肉井	三杯杏鮑菇	季節時蔬	蓮藕排骨湯	蒸煮玉米	√	√	√	√

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