



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) 12 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
12/1(五)	清粥小菜	什錦炒麵			季節時蔬	雙色蘿蔔湯	波羅奶酥吐司&決明子茶	✓	✓	✓	✓
12/4(一)	玉米麥片&牛奶	雞肉親子丼飯			季節時蔬	黃瓜排骨湯	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
12/5(二)	海鮮冬粉湯	香Q白米飯	兒童版打拋豬	馬鈴薯炒絞肉	季節時蔬	金針花排骨湯	慶生會蛋糕&麥茶	✓	✓	✓	✓
12/6(三)	滑蛋肉片粥	五穀米飯	毛豆炒雞丁	番茄炒蛋	季節時蔬	魚片味噌湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
12/7(四)	小肉包&混漿	胚芽米飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	季節時蔬	海帶排骨湯	肉末麵線糊	✓	✓	✓	✓
12/8(五)	豆腐滑蛋燕麥粥	古早味芋頭炒米粉			季節時蔬	玉米排骨湯	海苔飯糰 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
12/11(一)	玉米麥片&牛奶	海鮮什錦羹麵			季節時蔬		地瓜綠豆薑湯	✓	✓	✓	✓
12/12(二)	魚丸米粉湯	胚芽米飯	蔥爆梅花豬	番茄炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯	糙米排骨粥	✓	✓	✓	✓
12/13(三)	山藥肉末粥	香Q白米飯	鹹冬瓜燉肉	三菇炒肉末	季節時蔬	鳳梨雞湯	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓
12/14(四)	鮮奶饅頭+豆漿	五穀米飯	日式洋蔥豬肉丼	什菜綠花椰	季節時蔬	麻油雞湯	肉羹粥	✓	✓	✓	✓
12/15(五)	南瓜瘦肉粥	無水咖哩雞肉飯			季節時蔬	竹筍雞湯	芋頭吐司&決明子茶	✓	✓	✓	✓
12/18(一)	玉米麥片&牛奶	古早味扁魚蛋酥大白菜滷燴飯			季節時蔬	絲瓜蛤蠣湯	玉米雞絲粥	✓	✓	✓	✓
12/19(二)	肉燥米粉湯	胚芽米飯	香煎梅花肉塊	三杯杏包菇	季節時蔬	高麗菜菇菇湯	綜合包&米漿	✓	✓	✓	✓
12/20(三)	吻仔魚粥	香Q白米飯	鹹蛋絞肉	蝦仁絲瓜豆腐煲	季節時蔬	酸辣湯	烤銀絲卷&決明子茶	✓	✓	✓	✓
12/21(四)	黑糖饅頭&混漿		滷肉油豆腐	燴大黃瓜	季節時蔬	羅宋湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
12/22(五)	雙菇燕麥粥	味噌豬肉丼飯			季節時蔬	冬瓜排骨湯	起司火腿吐司&麥茶	✓	✓	✓	✓
12/25(一)	玉米麥片&牛奶	起司奶油雞腿義大利麵			季節時蔬	菇菇豆腐味噌湯	鹹蛋蝦仁粥	✓	✓	✓	✓
12/26(二)	小籠湯包&蛋花湯	香Q白米飯	馬鈴薯燉肉	白菜豆腐煲	季節時蔬	山藥蓮子排骨湯	麻油雞麵線	✓	✓	✓	✓
12/27(三)	蘿蔔糕蛋花湯	五穀米飯	三杯雞	兒童版麻婆豆腐	季節時蔬	玉米排骨湯	蔬菜煎餅	✓	✓	✓	✓
12/28(四)	小黑糖饅頭&低糖豆漿	胚芽米飯	雞腿燉味噌	韭菜花甜不辣	季節時蔬	南瓜濃湯	雙色花椰菜肉粥	✓	✓	✓	✓
12/29(五)	美味雞絲麵	蝦仁蛋炒飯			季節時蔬	馬鈴薯排骨湯	蔓越莓吐司&決明子	✓	✓	✓	✓

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