



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

10月	星期	早點	水果	主食	主菜	副菜	副菜二	湯	午點	餐點類別 檢核表			
10月1日	星期四	肉末冬粉湯	水果	五穀米飯	筍香紅燒肉	蝦仁蒸蛋	季節食蔬	白玉魚丸湯	高麗菜肉燥粥	✓	✓	✓	✓
10月2日	星期五	鮮菇雞肉粥		古早味炒麵			季節食蔬	山藥排骨湯	草莓吐司 決明子	✓	✓	✓	✓
10月5日	星期一	玉米脆片 鮮奶		高麗菜豬肉水餃			季節食蔬	味噌豆腐湯	什錦粥	✓	✓	✓	✓
10月6日	星期二	雞蛋麵		香Q白米飯	豆腐蒸肉餅	番茄炒蛋	季節食蔬	冬瓜湯	雞蛋饅頭 桂圓茶	✓	✓	✓	✓
10月7日	星期三	玉米肉末粥		胚芽米飯	肉塊蘿蔔滷	雙蛋空心菜	季節食蔬	蘿蔔湯	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
10月8日	星期四	黑糖饅頭 豆漿		五穀米飯	豆角滷肉	雙菇炒花椰	季節食蔬	酸菜魚片湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
10月9日	星期五			雙十節放假一天									
10月12日	星期一	原味脆片 鮮奶		和風味噌雞肉飯			季節食蔬	冬瓜肉丸湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10月13日	星期二	鍋燒麵		香Q白米飯	薑汁煲豬肉	絲瓜蛤蜊	季節食蔬	大黃瓜排骨湯	慶生蛋糕 決明子	✓	✓	✓	✓
10月14日	星期三	魚片粥		胚芽米飯	酸菜魚豆腐	榨菜肉絲	季節食蔬	香菇雞湯	粿條蛋羹湯	✓	✓	✓	✓
10月15日	星期四	綜合包 米漿		五穀米飯	三杯雞	蝦仁蒸蛋	季節食蔬	魚丸蔬菜湯	蔥香麵線 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
10月16日	星期五	皮蛋瘦肉粥		青醬雞肉義大利麵			季節食蔬	酸辣湯	起司吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
10月19日	星期一	玉米脆片 鮮奶		咖哩飯			季節食蔬	酸菜肉片湯	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
10月20日	星期二	客家板條		香Q白米飯	照燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	季節食蔬	竹筍湯	烤饅頭	✓	✓	✓	✓
10月21日	星期三	筍子粥		胚芽米飯	梅干扣肉	麻婆豆腐	季節食蔬	馬鈴薯湯	黑糖豆花	✓	✓	✓	✓
10月22日	星期四	雞蛋饅頭 豆漿		五穀米飯	蒜蓉蒸魚豆腐	魚香茄子	季節食蔬	玉米濃湯	肉燥米粉湯	✓	✓	✓	✓
10月23日	星期五	香菇鹹粥		海鮮鍋燒湯意麵			季節食蔬		藍莓吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
10月26日	星期一			光復節放假一天									
10月27日	星期二	蔬菜麵		香Q白米飯	貴妃豬腩	蛤蠣蒸蛋	季節食蔬	豆腐鮮魚湯	蔥抓餅	✓	✓	✓	✓
10月28日	星期三	綜合包 豆漿		胚芽米飯	蔥爆絞肉	西芹炒干絲	季節食蔬	味噌蛋花湯	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
10月29日	星期四	蘿蔔糕湯		五穀米飯	兒童打拋豬	絲瓜燴菇菇	季節食蔬	羅宋湯	鮮蔬雞絲麵	✓	✓	✓	✓
10月30日	星期五	蒲瓜粥		兒童炸醬麵			季節食蔬	蛤蜊雞湯	芋頭吐司 決明子	✓	✓	✓	✓

*本中心未使用輻射污染食品

*本中心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」

*本中心未使用主管機關公告之不合格油品



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

