



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

11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			
11月2日	星期一	玉米脆片 鮮奶	水果	蝦仁滑蛋燴飯			季節食蔬	番茄排骨湯	蘿蔔糕蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
11月3日	星期二	清粥小菜		香Q白米飯	客家小炒	綜合滷味	季節食蔬	哈佛蔬菜湯	黑糖豆花	✓	✓	✓	✓
11月4日	星期三	黑糖饅頭 豆漿		胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	毛豆炒絞肉	季節食蔬	黃瓜貢丸湯	雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
11月5日	星期四	魚丸冬粉湯		五穀米飯	油蔥雞肉	玉米蒸蛋	季節食蔬	兒童酸辣湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11月6日	星期五	綜合包 米漿		海鮮鍋燒意麵			季節食蔬		奶酥吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
11月9日	星期一	玉米脆片 鮮奶		肉羹燴竹筍飯			季節食蔬	胡瓜肉片湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
11月10日	星期二	香菇瘦肉粥		香Q白米飯	鹽焗蒸雞腿	金沙豆腐	季節食蔬	鮮筍香菇湯	慶生蛋糕 決明子	✓	✓	✓	✓
11月11日	星期三	雞蛋蔬菜麵		胚芽米飯	酸菜魚豆腐	雙菇炒花椰	季節食蔬	酸菜肉片湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
11月12日	星期四	雞蛋饅頭 豆漿		五穀米飯	三杯雞	芹菜炒豆皮	季節食蔬	雙菇湯	蔬菜粿條湯	✓	✓	✓	✓
11月13日	星期五	蘿蔔糕湯		肉醬義大利麵			季節食蔬	羅宋湯	香鬆海苔飯糰	✓	✓	✓	✓
11月16日	星期一	玉米脆片 鮮奶		洋蔥醬香炒飯			季節食蔬	酸辣湯	玉米絞肉粥	✓	✓	✓	✓
11月17日	星期二	米苔目		香Q白米飯	白玉滷肉塊	金沙四季豆	季節食蔬	冬瓜排骨湯	蔥抓餅	✓	✓	✓	✓
11月18日	星期三	海鮮魚片粥		胚芽米飯	豆腐雙菇煲	榨菜肉絲	季節食蔬	海帶芽味噌湯	蔥香麵線	✓	✓	✓	✓
11月19日	星期四	綜合包 米漿		五穀米飯	糖醋魚片	洋蔥炒蛋	季節食蔬	白玉排骨湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
11月20日	星期五	香菇鹹粥		味噌雞肉飯			季節食蔬	巧達濃湯	芋頭吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
11月23日	星期一	玉米脆片 鮮奶		高麗菜豬肉水餃			季節食蔬	玉米濃湯	什錦粥	✓	✓	✓	✓
11月24日	星期二	鮮奶饅頭 豆漿		香Q白米飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	季節食蔬	玉米什菜湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11月25日	星期三	皮蛋瘦肉粥		胚芽米飯	兒童打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	季節食蔬	香菇雞湯	肉燥米粉湯	✓	✓	✓	✓
11月26日	星期四	鍋燒麵		五穀米飯	蔥香絞肉	塔香茄子	季節食蔬	雙色蘿蔔湯	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
11月27日	星期五	香芋鹹粥		番茄雞蛋湯麵			季節食蔬		藍莓吐司 決明子	✓	✓	✓	✓
11月30日	星期一	玉米脆片 鮮奶		咖哩飯			季節食蔬	味噌豆腐湯	麥片粥	✓	✓	✓	✓

*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

