



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) 9月份菜單

9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			
9月1日	星期二	清粥小菜		香Q白米飯	蒜蔥豬肉片	絲瓜冬粉蛤蠣	季節食蔬	竹筍雞腿湯	紅豆鮮奶露	✓	✓	✓	✓
9月2日	星期三	黑糖饅頭 豆漿		胚芽米飯	三杯雞	雙色花椰拌菇	季節食蔬	冬瓜排骨湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
9月3日	星期四	蔬菜雞絲麵		五穀米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	季節食蔬	哈佛蔬菜湯	愛玉檸檬	✓	✓	✓	✓
9月4日	星期五	綜合包 蛋花湯		酸辣湯餃			季節食蔬		烤饅頭	✓	✓	✓	✓
9月7日	星期一	玉米脆片 鮮奶		菌菇肉末炒飯			季節食蔬	仙草雞湯	什肉末粥	✓	✓	✓	✓
9月8日	星期二	肉末冬粉湯		香Q白米飯	紅燒魚豆腐	金沙四季豆	季節食蔬	紫菜蛋花湯	慶生蛋糕 決明子	✓	✓	✓	✓
9月9日	星期三	海鮮魚片粥		胚芽米飯	蒜香雞肉長豆	螞蟻上樹	季節食蔬	玉米排骨湯	雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
9月10日	星期四	粿條蔬菜湯		五穀米飯	胡瓜燴海鮮	玉米蒸蛋	季節食蔬	白玉魚丸湯	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
9月11日	星期五	鮮奶饅頭 豆漿		義大利青醬筆管麵			季節食蔬	玉米濃湯	香鬆飯糰	✓	✓	✓	✓
9月14日	星期一	玉米麥片 鮮奶		和風味噌燴飯			季節食蔬	竹筍湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9月15日	星期二	米苔目		香Q白米飯	白玉滷肉塊	紅燒豆腐	季節食蔬	客家蛋煲湯	什錦粥	✓	✓	✓	✓
9月16日	星期三	黑糖饅頭 豆漿		胚芽米飯	蔥爆豬肉塊	三色蒸蛋	季節食蔬	兒童酸辣湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
9月17日	星期四	鍋燒蔬菜麵		五穀米飯	油蔥烤雞腿	榨菜肉絲	季節食蔬	薑絲魚片湯	香菇雞肉粥	✓	✓	✓	✓
9月18日	星期五	叻仔魚蛋粥		什錦炒麵			季節食蔬	羅宋湯	蔓越莓吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
9月21日	星期一	玉米脆片 鮮奶		蝦仁醬香蛋炒飯			季節食蔬	黃瓜排骨湯	蘿蔔糕蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
9月22日	星期二	皮蛋瘦肉粥		香Q白米飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	季節食蔬	三菇雞湯	仙草鮮奶露	✓	✓	✓	✓
9月23日	星期三	雞蛋饅頭 蛋花湯		胚芽米飯	番茄燴肉脯	菌菇豆腐煲	季節食蔬	味噌豆腐湯	蔥抓餅	✓	✓	✓	✓
9月24日	星期四	榨菜肉末麵		五穀米飯	白玉燉五花	番茄炒蛋	季節食蔬	馬鈴薯濃湯	紅糖豆花	✓	✓	✓	✓
9月25日	星期五			中秋節放假一天									
9月28日	星期一			教師節放假一天									
9月29日	星期二	玉米脆片 鮮奶		香Q白米飯	清蒸魚豆腐	塔香肉末茄子	季節食蔬	蘿蔔湯	餛飩麵	✓	✓	✓	✓
9月30日	星期三	鮮奶饅頭 豆漿		胚芽米飯	梅干扣肉	鮪魚油醋沙拉	季節食蔬	番茄肉片湯	地瓜湯	✓	✓	✓	✓

*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