

臺北市私立小哈利托嬰中心
106年08月餐點表【綿羊班17-30個月】

1-4; 28-31	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上點心	新鮮水果(2-3種)自備				
午餐	8/28 什錦炒麵	8/1、8/29 時蔬青菜泥 +高湯 蕃茄飯 +毛豆紅蘿蔔	8/2、8/30 時蔬青菜泥 +高湯 蕃茄飯 +三椒炒素肉絲	8/3、8/31 時蔬青菜泥 +高湯 海帶芽飯 +扁蒲金針菇	8/4 時蔬青菜泥 +高湯 海帶芽飯 +芹菜烘蛋
下午點心	山藥素肉粥	客家板條	素肉羹麵線	芋頭粥	小米粥
7-11	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上點心	新鮮水果(2-3種)自備				
午餐	8/7 什錦炒飯	8/8 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +三絲馬鈴薯	8/9 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +彩燴南瓜	8/10 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +麵筋滷白菜	8/11 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +竹筍炒肉絲
下午點心	什錦鹹粥	絲瓜麵線	紫米地瓜粥	素肉粥	肉羹麵線
14-18	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上點心	新鮮水果(2-3種)自備				
午餐	8/14 木須炒麵	8/15 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +滷油豆腐海帶結	8/16 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +馬鈴薯燒素肉	8/17 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +蒸瓜子肉	8/18 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +玉米炒蛋
下午點心	綠豆仁麥片	什錦紅麵線	素肉粥	蔬菜麵疙瘩	南瓜麵
21-25	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上點心	新鮮水果(2-3種)自備				
午餐	8/21 香椿炒飯	8/22 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +榨菜柳絲	8/23 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +毛豆紅蘿蔔	8/24 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +三色煎蛋	8/25 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +大黃瓜炒素肉絲
下午點心	蕃茄豆皮粥	紅豆西米露	餛飩麵	蕃茄麵疙瘩	玉米粥

**時蔬青菜泥會以當天採買的菜來選擇打成菜泥加入蔬果高湯或昆布高湯來熬煮粥。

**青菜選擇會有高麗菜、紅蘿蔔、菠菜、青花菜、南瓜、大黃瓜、非基改豆腐、扁蒲...等。

**1.5歲左右以上幼兒適用下午點心,午餐以飯為主。

**調理油:有機亞麻仁油(用餐前才滴入)/基底固定加天然黑白芝麻。

~謝謝爸爸媽媽老師阿姨:請開動!~