

臺北市私立小哈利托嬰中心
106年9月餐點表【9-16個月】

1、4-8	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	9/4 時蔬青菜泥 +高湯 蛋黃粥/飯	9/5 時蔬青菜泥 +高湯 蛋黃粥/飯	9/6 時蔬青菜泥 +高湯 蛋黃粥/飯	9/7 時蔬青菜泥 +高湯 花椰菜粥/飯	9/1、9/8 時蔬青菜泥 +高湯 9/1 海帶芽粥/飯 9/8 花椰菜粥/飯	
下午點心	蛋黃粥	蛋黃粥	蛋黃粥	花椰菜粥	9/1 海帶芽粥 9/8 花椰菜粥	
11-15	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)					
午餐	9/11 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	9/12 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	9/13 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	9/14 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿粥/飯	9/15 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿粥/飯	
下午點心	南瓜粥	南瓜粥	南瓜粥	有機豆漿粥	有機豆漿粥	
18-22	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)					
午餐	9/18 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	9/19 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	9/20 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	9/21 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜粥/飯	9/22 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜粥/飯	
下午點心	扁蒲粥	扁蒲粥	扁蒲粥	大黃瓜粥	大黃瓜粥	
25-30	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上點心	新鮮水果(2-3種)					
午餐	9/25 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆粥/飯	9/26 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆粥/飯	9/27 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆粥/飯	9/28 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜粥/飯	9/29 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜粥/飯	9/30 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜粥/飯
下午點心	毛豆粥	毛豆粥	毛豆粥	地瓜粥	地瓜粥	地瓜粥

**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。

**8個月以上幼兒加入適當大小的蔬菜丁,以符合其咀嚼能力之發展。

**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。