

臺北市私立小哈利托嬰中心
106年09月餐點表【綿羊班 17-30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 *什錦炒麵	9/5 時蔬青菜泥 +高湯 蛋黃飯 +彩燴南瓜	9/6 時蔬青菜泥 +高湯 蛋黃飯 +三色煎蛋	9/7 時蔬青菜泥 +高湯 花椰菜飯 +麵筋滷白菜	9/1、9/8 時蔬青菜泥 +高湯 9/1 海帶芽飯 9/8 花椰菜飯 +蕃茄炒花菜	
下午點心	什錦鹹粥	絲瓜麵線	綠豆仁麥片	蕃茄麵疙瘩	9/1 餛飩麵 9/8 饅頭	
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 *咖哩炒飯	9/12 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +紅燒烤麩	9/13 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +馬鈴薯燒素肉	9/14 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +蒸瓜子肉	9/15 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +紅燒豆皮	
下午點心	紫米地瓜粥	什錦紅麵線	南瓜麵	蔬菜冬粉	素肉粥	
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 *蘑菇 義大利麵	9/19 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +咖哩馬鈴薯	9/20 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +紅燒魚排	9/21 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +木耳炒三絲	9/22 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +榨菜柳絲	
下午點心	蕃茄豆皮粥	紅豆西米露	客家板條	蔬菜麵疙瘩	玉米粥	
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 *香椿炒飯	9/26 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +毛豆紅蘿蔔	9/27 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +雪菜豆皮	9/28 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +金針扁蒲	9/29 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +香菇滷肉	9/30 *素羊肉 羹飯
下午點心	紅豆紫米粥	什錦粥	素肉羹麵線	小米粥	餛飩麵	吐司

**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。