

臺北市私立小哈利托嬰中心
106年10月餐點表【9-16個月】

2-6、30-31	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	10/2、10/30 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜粥/飯	10/3、10/31 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜粥/飯	10/4 中秋節	10/5 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆粥/飯	10/6 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆粥/飯
下午點心	地瓜粥	地瓜粥		毛豆粥	毛豆粥
11-13	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	10/9~10/10 國慶連假		10/11 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜粥/飯	10/12 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜粥/飯	10/13 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜粥/飯
下午點心			大黃瓜粥	大黃瓜粥	大黃瓜粥
16-20	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	10/16 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	10/17 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	10/18 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜粥/飯	10/19 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿粥/飯	10/20 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
23-27	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	10/23 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	10/24 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	10/25 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲粥/飯	10/26 時蔬青菜泥 +高湯 山藥粥/飯	10/27 時蔬青菜泥 +高湯 山藥粥/飯
下午點心	扁蒲粥	扁蒲粥	扁蒲粥	山藥粥	山藥粥

**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。