

臺北市私立小哈利托嬰中心
106年10月餐點表【綿羊班 17-30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 香椿炒飯	10/3、10/31 時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +香菇滷肉	10/4 中秋節	10/5 咖哩飯	10/6 時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +素肉炒紅蘿蔔
下午點心	什錦素肉粥	紅豆麥片		芋頭粥	鮮奶吐司
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)自備				
午餐	10/9~10/10 國慶連假		10/11 咖哩飯	10/12 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +炒高麗菜	10/13 時蔬青菜泥 +高湯 大黃瓜飯 +滷白菜
下午點心			紫米地瓜粥	素肉粥	饅頭
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)自備				
午餐	10/16 木須炒麵	10/17 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +滷油豆腐海帶結	10/18 時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +馬鈴薯燒素肉	10/19 時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +蒸瓜子肉	10/20 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
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)自備				
午餐	10/23 紅麴炒飯	10/24 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +豆皮炒雪裡紅	10/25 時蔬青菜泥 +高湯 扁蒲飯 +紅燒豆皮	10/26 時蔬青菜泥 +高湯 山藥飯 +素肉燥	10/27 時蔬青菜泥 +高湯 山藥飯 +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!~