

臺北市私立小哈利托嬰中心  
106 年 12 月餐點表【綿羊班 17-30 個月】

1; 25-29	星期一 12/25	星期二 12/26	星期三 12/27	星期四 12/28	星期五 12/1、29
早上點心	新鮮水果 (2-3 種) 自備				
午餐	*紅麴炒飯	時蔬青菜泥 +高湯 菠菜飯 +紅燒烤麩	時蔬青菜泥 +高湯 海帶芽飯 +木耳炒三絲	時蔬青菜泥 +高湯 海帶芽飯 +三色煎蛋	12/1 時蔬青菜泥 +高湯 花椰菜飯 +毛豆紅蘿蔔  12/29 素羊肉羹飯
下午點心	什錦鹹粥	麻油麵線	綠豆仁麥片	蕃茄麵疙瘩	12/1 素肉粥 12/29 黑糖饅頭
4-8	星期一 12/4	星期二 12/5	星期三 12/6	星期四 12/7	星期五 12/8
早上點心	新鮮水果 (2-3 種)				
午餐	*咖哩炒飯	時蔬青菜泥 +高湯 蕃茄飯 +彩燴南瓜	時蔬青菜泥 +高湯 蕃茄飯 +蒸瓜子肉	什錦燴飯	時蔬青菜泥 +高湯 毛豆飯 +紅燒豆皮
下午點心	紫米地瓜粥	什錦紅麵線	紅豆麥片	牛奶吐司	素肉粥
11-15	星期一 12/11	星期二 12/12	星期三 12/13	星期四 12/14	星期五 12/15
早上點心	新鮮水果 (2-3 種)				
午餐	*木須炒麵	時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +咖哩馬鈴薯	時蔬青菜泥 +高湯 地瓜飯 +炸素排	時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +滷蘿蔔素肉	時蔬青菜泥 +高湯 有機豆漿飯 +蛋酥白菜
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
18-22	星期一 12/18	星期二 12/19	星期三 12/20	星期四 12/21	星期五 12/22
早上點心	新鮮水果 (2-3 種)				
午餐	*香椿炒飯	時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +毛豆紅蘿蔔	時蔬青菜泥 +高湯 南瓜飯 +芹菜烘蛋	時蔬青菜泥 +高湯 山藥飯 +三椒炒肉絲	時蔬青菜泥 +高湯 山藥飯 +香菇素肉燥
下午點心	紅豆紫米粥	什錦粥	素肉羹麵線	小米粥	餛飩麵

\*\*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。

106.11.28 修正