

臺北市私立小天心東門托嬰中心 111 年十月份餐點表 【1 歲-3 歲】

設計者：雅芳老師

日期	早餐	午 餐					點心
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	
10/3	饅頭+牛奶	黎麥飯	竹筍炒肉絲	玉米炒蛋	荳芽菜	紅白蘿蔔排骨湯	地瓜湯/蘋果
10/4	A 菜肉末粥	白飯	大黃瓜鑲肉	紅燒豆腐	青江菜	香菇雞湯	莧菜小魚麵/香蕉
10/5	蔥花叻仔魚粥	蕃茄肉末義大利麵+花椰菜				羅宋湯	高麗菜雞肉麵/鳳梨
10/6	水煮蛋+優酪乳	白飯	清蒸魚	南瓜燴豆腐	地瓜葉	蓮藕排骨湯	番茄豬肉麵/芭樂
10/7	地瓜雞肉粥	白飯	蔥燒雞丁	炒冬瓜	油菜	鮮菇魚片湯	豆花/水梨
10/11	紅蘿蔔肉末粥	紫米飯	粉蒸排骨	菇菇蒸蛋	大陸妹	黃豆芽肉絲湯	A 菜雞茸麵/木瓜
10/12	小白菜豬肉粥	肉絲蛋炒飯+高麗菜				鳳梨苦瓜雞湯	菇菇魚片麵/蘋果
10/13	小餐包+豆奶	白飯	蒜泥白肉	九成塔煎蛋	莧菜	大黃瓜排骨湯	餛飩麵/蕃茄
10/14	蕃茄蛋花粥	白飯	紅燒里肌	香煎豆腐	A 菜	紅蘿蔔金針菇肉絲湯	馬鈴薯雞肉麵/火龍果
10/18	南瓜豆腐粥	白飯	蔥爆魚片	螞蟻上樹	胡瓜	冬瓜排骨湯	壽司/葡萄
10/19	蒜頭雞肉粥	日式烏龍麵+小白菜				鮮魚豆腐湯	青江菜豆腐麵/芭樂
10/20	小籠包+柳丁汁	白飯	茄汁雞柳	番茄炒蛋	空心菜	山藥雞湯	洋蔥雞肉麵/蘋果
10/21	花椰菜雞茸粥	地瓜飯	紅燒魚	甜豆炒鮮菇	地瓜葉	紫菜蛋花湯	綠豆湯/木瓜
10/24	蔥花捲+豆漿	白飯	栗子燒雞	紅蘿蔔烘蛋	花椰菜	絲瓜銀魚湯	黃瓜雞茸麵 / 香蕉
10/25	紫菜蛋花粥	白飯	馬鈴薯燉肉	香煎杏包菇	A 菜	竹筍排骨湯	蒸南瓜 / 蘋果
10/26	山藥雞肉粥	水餃				玉米濃湯	小白菜肉末麵/火龍果
10/27	吐司+燕麥奶	白飯	小黃瓜炒雞丁	蒸蛋	空心菜	餛飩湯	番茄洋蔥麵/香瓜
10/28	香菇肉末粥	白飯	清炒叻仔魚	醬炒豆干	大陸妹	蒜頭雞湯	麻油麵線/芭樂
10/31	蛋餅+葡萄汁	小米飯	鳳梨燒肉	香煎櫛瓜	四季豆	青菜豆腐肉絲湯	八寶粥/蘋果

註：為維持食材採買的新鮮品質，餐點食譜內容偶有因時令或市場供應微調，敬請見

註：每日下午點心後會提供季節性的水果。