

臺北市私立小天心晴晴托嬰中心 111 年十二月份餐點表 【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	
12/01	五穀饅頭+豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	蒸蛋	菠菜	冬瓜排骨湯	紅蘿蔔肉末麵/柳丁
12/02	香菇雞肉粥	番茄肉末義大利麵+花椰菜				羅宋湯	豆腐蛋花麵/蘋果
12/05	蛋餅+燕麥奶	黎麥飯	清蒸鯛魚	豆腐煲肉末	小白菜	玉米排骨湯	A 菜雞肉麵/橘子
12/06	山藥豬肉粥	白飯	黃瓜炒雞丁	炒冬瓜	豆芽菜	豆腐鮮魚湯	紅豆薏仁湯/芭樂
12/07	番茄蛋花粥	黎麥飯	粉蒸排骨	南瓜燴豆腐	地瓜葉	牛蒡排骨湯	洋蔥雞肉麵/香蕉
12/08	肉包+豆漿	白飯	筍白筍炒肉絲	九層塔煎蛋	四季豆	金針菇紅蘿蔔肉絲湯	蔥花魚片麵/番茄
12/09	黃瓜雞肉粥	高麗菜肉絲蛋炒飯				香菇雞湯	煎餅/柳丁
12/12	吐司+牛奶	紫米飯	清炒吻仔魚	玉米炒蛋	高麗菜	番茄洋蔥排骨湯	餛飩麵/蘋果
12/13	南瓜豆腐粥	白飯	蘿蔔燉肉	薑爆海帶	花椰菜	黃豆芽肉絲湯	小白菜蛋花麵/橘子
12/14	蔥花吻仔魚粥	紫米飯	栗子燒雞	三杯炒鮮菇	空心菜	紅棗雞湯	水煮蛋/芭樂
12/15	小餐包+豆奶	白飯	蔥爆雞丁	香煎杏包菇	大陸妹	紫菜蛋花湯	柴魚豆腐麵/香蕉
12/16	小白菜豆腐粥	水餃				玉米濃湯	壽司/番茄
12/19	蔥花捲+優酪乳	燕麥飯	紅燒里肌	番茄炒蛋	空心菜	山藥雞湯	絲瓜麵線/柳丁
12/20	洋蔥雞蓉粥	白飯	蔥爆魚片	甜豆炒鮮菇	A 菜	冬瓜排骨湯	蛋花肉末麵 / 蘋果
12/21	菠菜小魚粥	燕麥飯	鳳梨燒肉	香煎豆腐	菠菜	仙草雞湯	綠豆湯 / 橘子
12/22	蘿蔔糕+豆漿	白飯	蒜泥白肉	菇菇蒸蛋	青江菜	青菜豆腐肉絲湯	黃瓜雞茸麵/芭樂
12/23	小米粥	咖哩飯+花椰菜				鮮菇魚片湯	紫菜蛋花麵/香蕉
12/26	銀絲卷+蘋果汁	地瓜飯	雪裡紅炒肉末	醬燒豆腐	地瓜葉	薑絲雕魚湯	麻油麵線/番茄
12/27	紅蘿蔔肉末粥	白飯	香菇燒雞	蒜炒豆干	小白菜	蕃茄豆腐蛋花湯	地瓜湯/柳丁
12/28	絲瓜銀魚粥	地瓜飯	蕃茄打拋豬	烘蛋	莧菜	金針排骨湯	山藥雞肉麵/蘋果
12/29	雙色饅頭+鮮奶	白飯	紅燒魚	清蒸冬瓜	大陸妹	蒜頭雞湯	吐司夾蛋/橘子
12/30	馬鈴薯雞肉粥	什錦炒烏龍麵+小白菜				鳳梨苦瓜雞湯	蕃茄蛋花麵/芭樂

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，請見諒。

註：每日下午點心後會提供季節性的水果。

註：本園餐點採用國產豬肉。