

臺北市私立小天心晴晴托嬰中心 111 年 10 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	白飯	竹筍炒肉絲	玉米炒蛋	高麗菜	山藥排骨湯	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	白飯	清蒸魚	南瓜燴豆腐	空心菜	金針花排骨湯	高麗菜雞肉麵/鳳梨
10/6	水煮蛋+優酪乳	糙米飯	蔥燒雞丁	炒冬瓜	莧菜	竹筍排骨湯	番茄肉末麵/芭樂
10/7	地瓜雞肉粥	肉絲蛋炒飯+高麗菜				蘿蔔排骨湯	A 菜雞茸麵/木瓜
10/11	紅蘿蔔肉末粥	白飯	蒜泥白肉	九層塔煎蛋	大陸妹	鳳梨苦瓜雞湯	南瓜肉末麵/香蕉
10/12	小白菜豬肉粥	白飯	粉蒸排骨	菇菇蒸蛋	A 菜	牛蒡排骨湯	高麗菜肉末麵/火龍果
10/13	小餐包+豆奶	白飯	清炒叻仔魚	滑蛋嫩豆腐	地瓜葉	蒜頭山藥雞湯	玉米蛋花麵/水梨
10/14	蕃茄蛋花粥	蕃茄肉末義大利麵+花椰菜				羅宋湯	豆花/葡萄
10/18	南瓜豆腐粥	白飯	蔥爆魚片	螞蟻上樹	胡瓜	番茄排骨湯	壽司/蘋果
10/19	蒜頭雞肉粥	白飯	茄汁雞柳	番茄炒蛋	空心菜	鮮菇魚湯	洋蔥肉末麵/香蕉
10/20	小籠包+柳丁汁	燕麥飯	紅燒魚	甜豆炒鮮菇	莧菜	冬瓜排骨湯	青江菜豆腐麵/鳳梨
10/21	花椰菜雞茸粥	日式烏龍麵+小白菜				南瓜濃湯	洋蔥雞肉麵/芭樂
10/24	蔥花捲+豆漿	白飯	馬鈴薯紅蘿蔔燉肉	油豆腐炒菇	高麗菜	紫菜蛋花湯	綠豆湯/木瓜
10/25	紫菜蛋花粥	白飯	紅燒魚	甜豆炒鮮菇	青江菜	餛飩湯	黃瓜雞茸麵/香蕉
10/26	山藥雞肉粥	白飯	栗子燒雞	紅蘿蔔烘蛋	空心菜	馬鈴薯排骨湯	香菇肉末麵/火龍果
10/27	吐司+燕麥奶	糙米飯	菇菇炒肉片	炒三鮮	莧菜	山藥排骨湯	A 菜肉末麵/水梨
10/28	香菇肉末粥	水餃				玉米排骨湯	蒸南瓜/葡萄
10/31	豆腐柴魚粥	白飯	鳳梨燒肉	香煎杏鮑菇	四季豆	菜頭排骨湯	麻油麵線/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