

# 臺北市私立小天心晴晴托嬰中心 111 年九月份餐點表 【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	
09/01	吐司+豆漿	藜麥飯	青椒炒肉絲	菇菇烘蛋	高麗菜	大黃瓜排骨湯	紅蘿蔔肉末麵/蘋果
09/02	蛋花肉末粥	白飯	清蒸雕魚	香煎豆腐	菠菜	竹筍雞湯	綠豆湯/芭樂
09/05	莧菜叻仔魚粥	咖哩飯+ 花椰菜				玉米濃湯	香菇雞肉麵/木瓜
09/06	山藥豬肉粥	紫米飯	冬瓜肉燥	炒三絲	青江菜	牛蒡排骨湯	豆腐蛋花麵/鳳梨
09/07	香菇雞肉麵	白飯	雪裡紅炒肉末	麻婆豆腐	豆芽菜	魚片湯	壽司/火龍果
09/08	饅頭+牛奶	紫米飯	蔥燒豬肉	蒸蛋	空心菜	香菇雞湯	黃瓜雞茸粥/西瓜
09/12	番茄豬肉粥	白飯	粉蒸排骨	叻仔魚炒蛋	胡瓜	紅白蘿蔔排骨湯	餛飩麵/蘋果
09/13	蒜頭雞肉粥	肉燥乾麵+高麗菜				黃荳芽肉絲湯	蛋餅/ 芭樂
09/14	銀絲卷+燕麥奶	燕麥飯	栗子燒雞	蔥花蛋	A 菜	冬瓜排骨湯	洋蔥雞肉麵/木瓜
09/15	紅蘿蔔肉末粥	白飯	鳳梨豬肉	炒三絲	油菜	蒜頭雞湯	絲瓜小魚麵/鳳梨
09/16	洋蔥肉末粥	白飯	紅燒魚	木耳炒肉絲	莧菜	蓮藕排骨湯	木耳蛋花麵/火龍果
09/19	麵包+優酪乳	白飯	馬鈴薯敦肉	南瓜豆腐	高麗菜	香菇雞湯	花椰菜肉末粥/西瓜
09/20	菇菇魚片麵	白飯	洋蔥豬肉	金沙四季豆	小白菜	青菜豆腐肉絲湯	地瓜湯/香蕉
09/21	地瓜肉末粥	肉絲蛋炒飯				玉米排骨湯	A 菜雞肉麵/蘋果
09/22	紫菜蛋花粥	藜麥飯	蘿蔔燉肉	薑爆海帶	花椰菜	紅蘿蔔金針菇肉絲湯	番茄洋蔥麵/芭樂
09/23	花椰菜雞茸麵	白飯	九層塔豬肉	菇菇炒蛋	A 菜	薑絲魚片湯	饅頭/木瓜
09/26	蔥花叻仔魚粥	水餃				南瓜濃湯	小白菜肉末麵/鳳梨
09/27	南瓜豆腐粥	白飯	三杯雞肉	清炒叻仔魚	青江菜	山藥排骨湯	木耳雞肉麵/火龍果
09/28	肉包+柳橙汁	白飯	醬燒里肌	紅燒茄子	空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	香菇雞肉麵/西瓜
09/29	蕃茄滑蛋粥	小米飯	黃瓜炒雞丁	香煎杏包菇	高麗菜	鮮魚湯	麻油麵線/香蕉
09/30	香菇瘦肉麵	白飯	蒜泥肉片	蔥花蛋	四季豆	洋蔥番茄排骨湯	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。