

臺北市私立小天心晴晴托嬰中心 111 年十一月份餐點表 【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	
11/01	紫菜蛋花粥	糙米飯	清蒸鮮魚	香煎豆腐	莧菜	紅白蘿蔔排骨湯	黃瓜雞肉麵/芭樂
11/02	花椰菜雞肉粥	咖哩飯+花椰菜				香菇雞湯	豆腐蛋花麵/香蕉
11/03	蘿蔔糕+豆漿	糙米飯	蔥爆豬柳	紅蘿蔔煎蛋	青江菜	蓮藕排骨湯	麻油麵線/木瓜
11/04	蔥花叻仔魚粥	糙米飯	栗子燒雞	烘蛋	空心菜	玉米排骨湯	地瓜湯/蘋果
11/07	奶黃包+牛奶	燕麥飯	黑木耳炒肉絲	甜豆炒鮮菇	小白菜	豆腐鮮魚湯	紅蘿蔔蛋花麵/火龍果
11/08	番茄豬肉粥	燕麥飯	三杯雞肉	清蒸冬瓜	地瓜葉	餛飩湯	水煮蛋/水梨
11/09	南瓜豆腐粥	炒烏龍麵(高麗菜/洋蔥/香菇/紅蘿蔔/豬肉片)				鳳梨苦瓜雞湯	A 菜肉末麵/芭樂
11/10	肉包+豆漿	燕麥飯	螞蟻上樹	南瓜燴豆腐	荳芽菜	番茄洋蔥排骨湯	壽司/香蕉
11/11	胡蘿蔔肉末粥	燕麥飯	清炒叻仔魚	三杯鮮菇	胡瓜	金針菇紅蘿蔔肉絲湯	柴魚豆腐麵/木瓜
11/14	銀絲卷+豆奶	藜麥飯	筍白筍炒肉絲	蒸蛋	菠菜	叻仔魚絲瓜湯	花椰菜雞茸麵/蘋果
11/15	香菇雞茸粥	藜麥飯	紅燒魚	炒大黃瓜	高麗菜	紫菜蛋花湯	綠豆湯/火龍果
11/16	小白菜滑蛋粥	雞肉繪飯+高麗菜				南瓜濃湯	蔥花魚片麵/水梨
11/17	五穀饅頭+柳橙汁	藜麥飯	蒜泥白肉	薑爆海帶	空心菜	山藥雞湯	小白菜蛋花麵/芭樂
11/18	馬鈴薯肉末粥	藜麥飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	花椰菜	冬瓜排骨湯	豆花/香蕉
11/21	蔥花捲+豆漿	白飯	粉蒸排骨	絲瓜燴銀魚	大陸妹	仙草雞湯	蕃茄豆腐麵/木瓜
11/22	紫米紅豆粥	地瓜飯	青椒炒肉絲	醬燒豆腐	四季豆	青菜豆腐肉絲湯	山藥雞肉麵/蘋果
11/23	青江菜雞肉粥	水餃				玉米濃湯	絲瓜麵線/火龍果
11/24	吐司+牛奶	白飯	茄汁豬柳	蔥蛋	青江菜	薑絲雕魚湯	洋蔥雞肉麵/水梨
11/25	地瓜粥	地瓜飯	蔥爆魚片	塔香茄子	地瓜葉	蕃茄豆腐蛋花湯	蒸南瓜/芭樂
11/28	小餐包+優酪乳	紫米飯	韭菜炒肉	香菇蒸蛋	油菜	牛蒡排骨湯	高麗菜雞茸麵/香蕉
11/29	洋蔥肉末粥	紫米飯	冬瓜悶肉	紅燒豆腐	A 菜	蒜頭雞湯	饅頭夾蛋/木瓜
11/30	玉米滑蛋麵	豬肉丼飯+高麗菜				菇菇魚片湯	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，敬請見諒

註：每日下午點心後會提供季節性的水果。