

## 第二十一周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2022.1.17—2022.1.20

日期	1.17	1.18	1.19	1.20
星期	周一	周二	周三	周四
早点	新希望鲜牛奶 软面包、雪饼、高钙饼干 蟹香豆瓣	新希望鲜牛奶 小熊饼、奥利奥、高钙饼干 葡萄干	新希望鲜牛奶 雪饼、葱油饼干、王子夹心 奶酪棒	新希望鲜牛奶 自选饼干 自选坚果
午餐	白米饭 番茄虾仁炒蛋 香干西兰花 山药肉丝汤	白米饭 三杯鸡翅中 酸汤包菜 猪肝粉皮汤	意大利面 卤汁豆腐干 莲藕仔排汤	白米饭 土豆牛肉 胡萝卜蘑菇青菜 紫菜豆干汤
午点	三鲜牛肉汤粉 香蕉	小贝蛋糕 哈密瓜	白菜牛肉粥 火龙果	胡萝卜土司 砂糖桔

西兰花：富含维生素 C、叶酸及胡萝卜素，其中维生素 C 可以促进人体内抗体及胶原形成，还参与酪氨酸、碳水化合物、脂肪及蛋白质的形成，叶酸则可促进正常红细胞的生成，胡萝卜素是维生素 A 源物质，可以促进人体视觉发育，因此适量食用西兰花有增强自身免疫力的作用。西兰花本身热量低，富含纤维素，能促进肠道蠕动提高消化能力，还具有减肥功效。