

第十三周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2021. 11. 22—2021. 11. 26

日期	11.22	11.23	11.24	11.25	11.26
星期	周一	周二	周三	周四	周五
早点	新希望杯鲜牛奶 雪饼、高钙饼干、小熊饼 腰果	新希望杯鲜牛奶 王子夹心、雪饼、高钙饼 干 葡萄干	新希望杯鲜牛奶 奥利奥、葱油饼干、小熊 饼 每日坚果	新希望杯鲜牛奶 雪饼、高钙饼干、软面包 开心果	新希望杯鲜牛奶 雪饼、葱油饼干、小熊 饼、葡萄干
午餐	白米饭 滑溜鱼片 青菜干丝 番茄土豆浓汤	玉米米饭 糖醋小排 小油白菜 三鲜粉丝汤	三鲜馄饨 蜜汁鸡根 卤汁豆腐干	白米饭 三色肉糕 花菜香干 番茄猪肝汤	白米饭 土豆香干炖牛肉 清炒牛心菜 菌菇白玉汤
巴沙鱼其肉质细腻、味道鲜美、营养丰富，含丰富蛋白质、维生素 A、矿物质(主要是钙)等营养元素，有补气、平咳作用，对体弱咳嗽有一定疗效。常食巴沙鱼对治疗贫血、营养不良等会有一定辅助疗效。巴沙鱼还含有一些抗氧化成分，能清理身体内的自由基，经常食用还能预防贫血和营养不良以及身体虚弱等不良症状发生。					