

## 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<br>雪饼、高钙饼干、小熊饼<br>腰果  | 新希望杯鲜牛奶<br>王子夹心、雪饼、高钙饼干<br>葡萄干 | 新希望杯鲜牛奶<br>奥利奥、葱油饼干、小熊饼<br>每日坚果 | 新希望杯鲜牛奶<br>雪饼、高钙饼干、软面包<br>开心果 | 新希望杯鲜牛奶<br>雪饼、葱油饼干、小熊饼、葡萄干       |
| 午餐  | 白米饭<br>滑溜鱼片<br>青菜干丝<br>番茄土豆浓汤 | 玉米米饭<br>糖醋小排<br>小油白菜<br>三鲜粉丝汤  | 三鲜馄饨<br>蜜汁鸡根<br>卤汁豆腐干           | 白米饭<br>三色肉糕<br>花菜香干<br>番茄猪肝汤  | 白米饭<br>土豆香干炖牛肉<br>清炒牛心菜<br>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，对体弱咳喘有一定疗效。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。 |                               |                                |                                 |                               |                                  |