

第二十周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2022.1.10—2022.1.14

日期	1.10	1.11	1.12	1.13	1.14
星期	周一	周二	周三	周四	周五
早点	新希望鲜牛奶 王子夹心、高钙饼干、雪饼 腰果	新希望鲜牛奶 小熊饼、奥利奥、高钙饼干 开心果	新希望鲜牛奶 奥利奥、雪饼、葱油饼干 葡萄干	新希望鲜牛奶 软面包、小熊饼、高钙饼干 蟹香豆瓣	新希望鲜牛奶 奥利奥、小熊饼、葱油饼干 葡萄干
午餐	白米饭 杏鲍菇鸡块 蒜香西兰花 白菜肉丝汤	青菜牛肉面 卤汁豆腐干 糖醋蒜	白米饭 蜜汁大虾 菠菜炒香干 番茄排骨汤	黄金小米饭 洋葱牛肉 醋溜紫甘蓝 青菜百叶汤	白米饭 彩椒鳝丝 蜜汁萝卜 鲜蔬豆干汤
午点	藕粉赤豆圆子 火龙果	红枣小米粥 甜橙	三鲜年糕 香蕉	香甜玉米棒 砂糖桔	蜂蜜奶香面包 哈密瓜

鸡肉含有维生素 C、E 等，蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，另外含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。