

# 第十七周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2021.12.20—2021.12.24

日期	12.20	12.21	12.22	12.23	12.24
星期	周一	周二	周三	周四	周五
早点	新希望鲜牛奶 软面包、高钙饼干、优冠 每日坚果	新希望鲜牛奶 小熊饼、华夫饼、高钙饼干 真芝棒奶酪	新希望鲜牛奶 奥利奥、软面包、高钙饼干 碧根果仁	新希望鲜牛奶 华夫饼、优冠、高钙饼干 腰果	新希望鲜牛奶 奥利奥、优冠、高钙饼干 波力海苔
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 萝卜排骨煲	红薯饭 洋葱牛肉 醋溜紫甘蓝 青菜粉皮汤	白米饭 鳝鱼烧肉 虾味萝卜 鲜蔬豆干汤
午点	黑米刀切 旺仔牛奶	南瓜山药粥 蜜桔	三鲜年糕 香蕉	五香卤鸡蛋 小番茄	红豆酥饼 哈密瓜

鳝鱼：富含 DHA 和卵磷脂，它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养；鳝鱼特含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”，且所含脂肪极少是糖尿病患者的理想食品；鳝鱼含丰富维生素 A，能增进视力，促进皮膜的新陈代谢。