

第十九周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2022. 1. 4—2022. 1. 7

日期	1.4	1.5	1.6	1.7
星期	周二	周三	周四	周五
早点	新希望鲜牛奶 小熊饼、雪饼、高钙饼干 腰果	新希望鲜牛奶 软面包、高钙饼干、小熊饼 葡萄干	新希望鲜牛奶 奥利奥、葱油饼干、小熊饼 波力海苔	新希望鲜牛奶 王子夹心、葱油饼干、雪饼 开心果
午餐	燕麦米饭 酱香排骨 小油白菜 菌菇白玉汤	白米饭 茄汁鱼片 青菜百叶 芙蓉三鲜汤	菜肉水饺 胡萝卜木耳鸡汤 卤汁豆腐干	白米饭 香干牛肉 清炒牛心菜 番茄土豆浓汤
午点	番茄鸡蛋面 哈密瓜	桂花糕 砂糖桔	红薯马蹄粥 香蕉	蓝莓蛋糕 火龙果

荸荠又名马蹄，荸荠中含有的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡，因此，荸荠适于儿童食用。