

浙江少年儿童出版社



好宝宝翻翻书

蔬菜

- 北京师范大学教授、博导
中国家庭教育学会副会长
陈帼眉
- 北京师范大学教授
中国学前教育研究会顾问
祝士媛

审定并推荐





婴幼儿常用食物成分表

责任编辑：周虹
美术编辑：楼迎春

食物	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C (毫克)
大米	7.8	1.3	76.6	9	203	2.4	0	0.19	0.06	0
鸡	21.5	2.5	0.7	11	190	1.5		0.03	9.09	
鸭	16.5	7.5	0.5					0.07	0.15	
鸡蛋	14.7	11.6	1.6	55	210	2.7	1440	0.16	0.31	
大黄鱼	17.6	0.8		33	135	1.0		0.01	0.10	
豌豆	24.6	1.0	57.0	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	0
母乳	1.5	3.7	6.9	34	15	0.1	250	0.01	0.04	6
牛乳	3.3	4.0	5.0	120	93	0.2	140	0.01	0.13	1
小白菜	1.3	0.3	2.3	93	50	1.6	1.49	0.03	0.08	40
菠菜	2.4	0.5	3.1	72	53	1.8	3.87	0.04	0.13	39
胡萝卜	0.6	0.3	8.3	19	29	0.7	1.35	0.04	0.04	12
番茄	0.6	0.2	3.3		22	0.3	0.31			12
苹果	0.4	0.5	13.0	11	9	0.3	0.03	0.01	0.01	微量
香蕉	1.2	0.6	19.5	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	6
猪肉	9.5	59.8	0.9	6	101	1.4		0.53	0.12	
猪肝	21.3	4.5	1.4	11	270	25.0	8700	0.40	2.11	18
牛肉	20.1	10.2	0	7	170	0.9	0	0.07	0.15	

好宝宝翻翻书·蔬菜

“好宝宝系列”编委会 编

ISBN 7-5342-4019-0



9 787534 240195 >

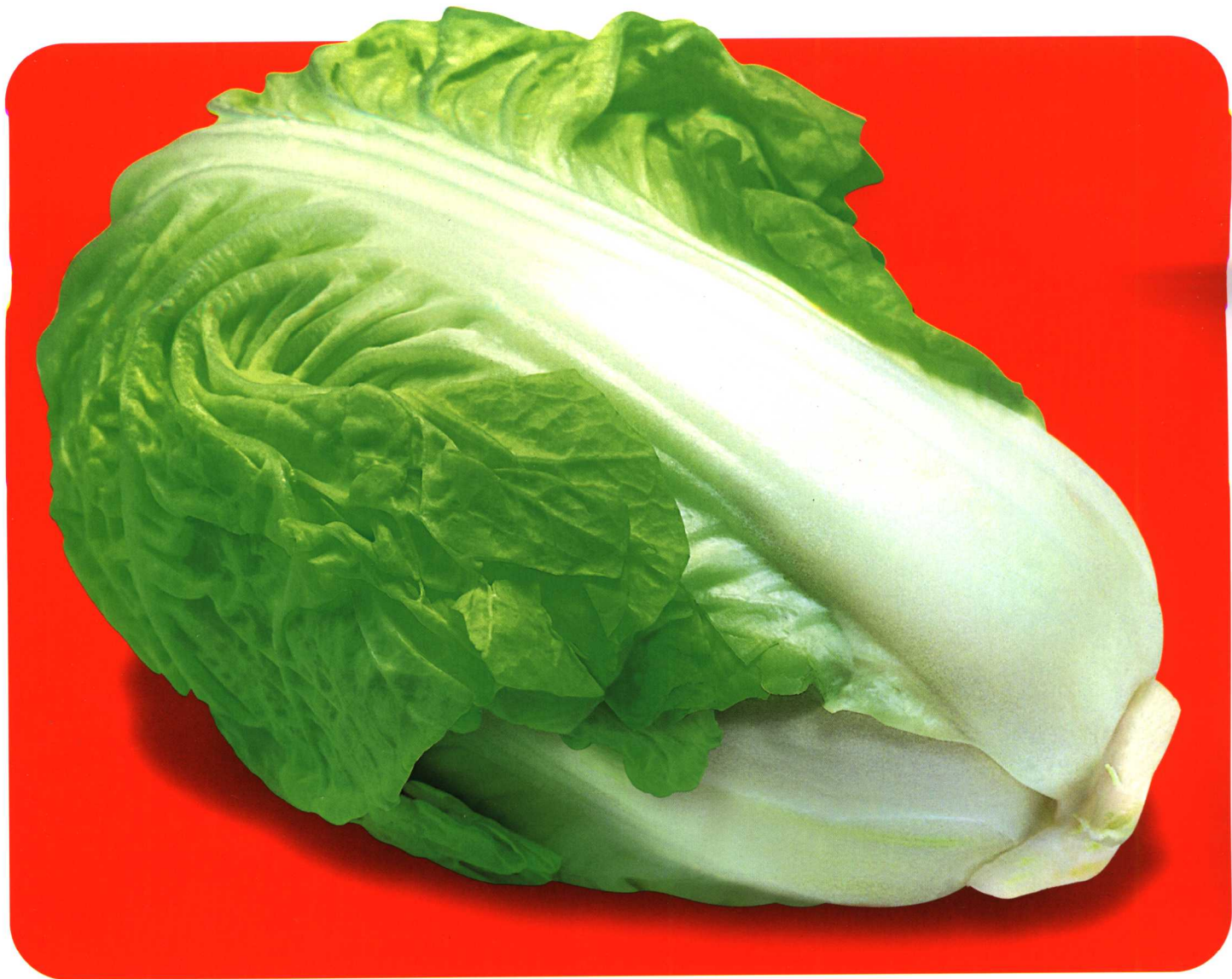
浙江少年儿童出版社出版发行 (杭州市天目山路40号)
杭州下城教育印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 1 印数 1—20100
2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

ISBN 7-5342-4019-0/J·998

定价:4.80元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换)



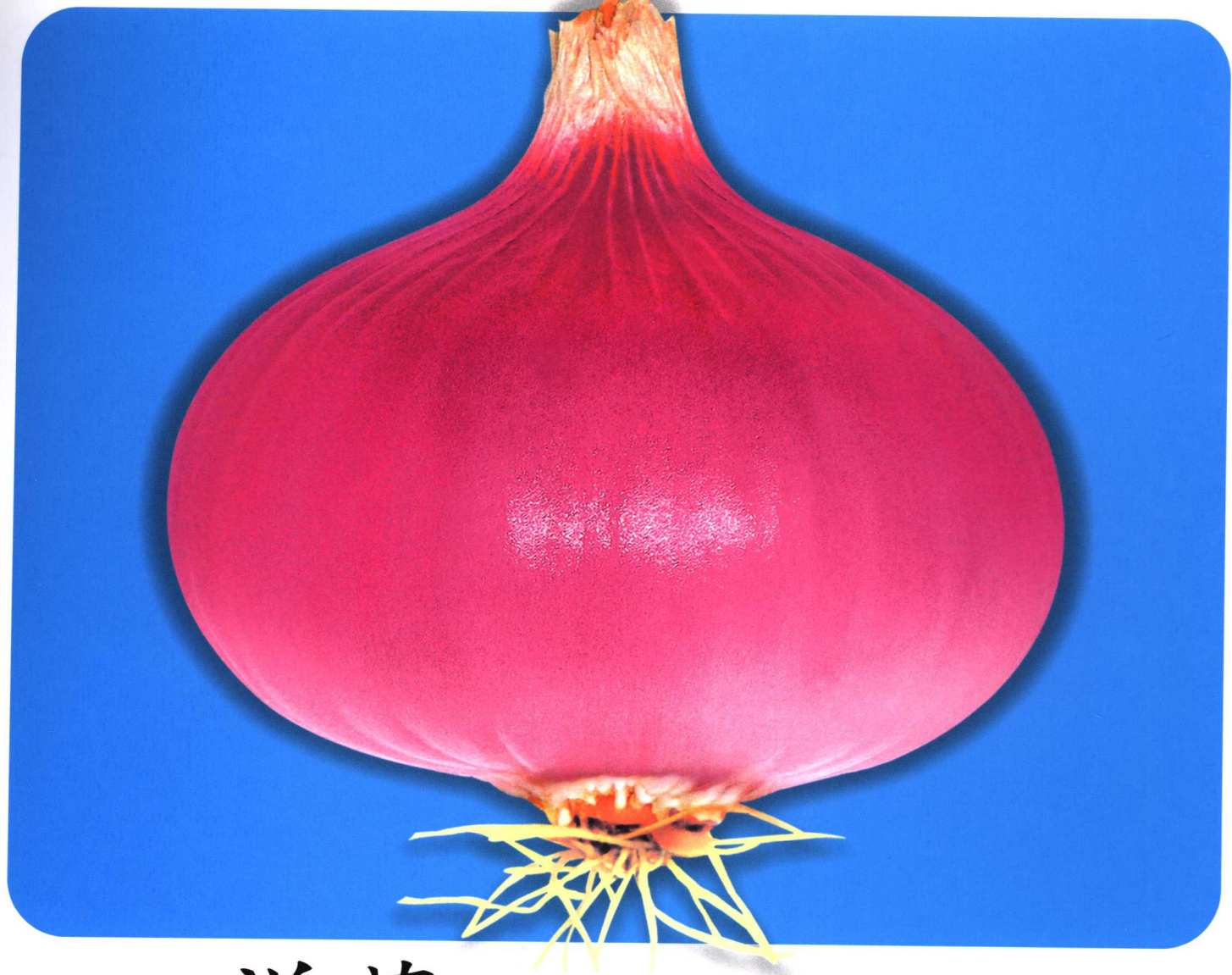
大白菜 dà bái cài
Chinese cabbage



红圆椒 hóng yuán jiāo
red pepper



卷心菜 juǎn xīn cài
cabbage



洋葱 yáng cōng onion



青菜 qīng cài greens



茄子 qié zi eggplant



土豆 tǔ dòu potato



芹菜 qín cài celery



姜 jiāng ginger



菠菜 bō cài spinach



西蓝花 xī lán huā
broccoli



南瓜 nán guā pumpkin



笋 sǔn bamboo shoot



胡萝卜 hú luó bo carrot



花菜 huā cài cauliflower