# 南海理工第3周食谱

引言

南海理工始终将学生的健康成长放在首位，通过精心设计的营养食谱，为同学们提供均衡、健康的饮食。以下是第3周的营养食谱概览，让同学们的每一餐，吃得安全，吃得营养，吃得健康！

星期一（3月3日）

早餐

皮蛋瘦肉粥、面包、蛋糕、叉烧包、荷花卷、韭菜鸡蛋炒面、蒸鸡蛋

午餐

土豆焖排骨、豆腐卜、莴笋炒肉片、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、萝卜粒炒蛋、盐焗鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（3月4日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜蛋炒粉、蒸鸡蛋

午餐

豆角粒炒蛋、云耳蒸鸡、麻婆豆腐、酱油鸡全翼、豆角蛋炒粉、油麦菜

晚餐

节瓜焖猪脚、瘦肉蒸蛋、红萝卜炒肉片、盐焗鸡翅根、大白菜、节瓜汤

星期三（3月5日）

早餐

红萝卜排骨粥、面包、蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、酸辣粉、蒸鸡蛋

午餐

咖喱土豆焖牛肉、干蒸、白萝卜焖鸭、卤水鸡腿、洋葱红萝卜蛋炒面、小白菜、水果

晚餐

圆椒炒鸡、黄豆花生焖猪脚、番茄炒蛋、玉米肉饼、京包菜、玉米羹

星期四（3月6日）

早餐

花生眉豆大骨粥、面包、蛋糕、生肉包、豆沙包、洋葱红萝卜炒面、蒸鸡蛋

午餐

茄子肉末、椒盐虾、玉米粒炒蛋、盐焗鸡全翼、韭菜蛋炒米粉、菜心

晚餐

圆椒炒鸡、豆腐卜、豆角焖花肉、咖喱鸡翅根、绍菜、枸杞汤

星期五（3月7日）

早餐

红枣杞子鸡粥、面包、蛋糕、糯米鸡、椰菜蛋炒面、蒸鸡蛋

午餐

萝卜粒炒蛋、盐焗鸡腿、冬瓜焖鸭、咖喱鱼蛋、娃娃菜

晚餐

青瓜炒牛肉、卤水鸭翅根、油麦菜

星期六（3月8日）

汤米粉、叉烧包、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准