# 南海理工第4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4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10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

冬瓜焖鸭、豆腐卜、土豆焖牛肉、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

菜花炒鸡、瘦肉蒸鸡蛋、豆角炒肉片、酱油鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（3月11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

豆腐干上肉丝、盐焗鸡翅根、番茄炒蛋、黄豆花生焖猪脚、红萝卜蛋炒粉、南瓜

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、红萝卜炒蛋、盐焗鸡全翼、大白菜、节瓜汤

星期三（3月12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

玉米粒炒蛋、虫草花蒸鸡、上肉炒土豆、香辣鸭翅根、洋葱红萝卜蛋炒面、油麦菜、水果

晚餐

萝卜粒炒蛋、盐焗鸡腿、圆椒炒肉片、梅菜肉饼、京包菜、玉米羹

星期四（3月13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、香芋蒸排骨、莴笋炒肉片、椒盐虾、韭菜蛋炒米粉、菜心

晚餐

莲藕焖花肉、干蒸、头菜丝炒蛋、咖喱鸡翅根、娃娃菜、枸杞汤

星期五（3月14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

沙葛焖鸭、豆角粒炒蛋、酱油鸡腿、咖喱鱼蛋、娃娃菜

晚餐

冬瓜炒牛肉、冬菇焖鸡、椰菜

星期六（3月15日）

早餐

节瓜肉米粒双肉蛋花汤面、蒸包、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准