# 南海理工第5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5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17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

杏鲍菇炒牛肉、卤水鸭翅根、冬瓜炒肉片、香芋蒸鸡、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

节瓜焖鸭、咖喱鱼蛋、豆角炒蛋、盐焗鸡翼、椰菜、紫菜汤

星期二（3月18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

莲藕焖猪脚、干蒸、酸辣土豆丝、咖喱鸡腿、红萝卜蛋炒粉、油麦菜

晚餐

青瓜炒肉片、大蒜焖鸭、萝卜粒炒蛋、盐焗鸡翅根、大白菜、枸杞汤

星期三（3月19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

茄子肉末、酸辣排骨、沙葛焖鸭、豆腐卜、韭菜红萝卜蛋炒面、春菜、水果

晚餐

菜花炒肉片、玉米粒肉饼、红萝卜炒蛋、冬菇焖鸡、小白菜、冬瓜玉米粒汤

星期四（3月20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

番茄炒蛋、盐焗鸡翼、土豆焖鸭、咖喱鱼蛋、豆角蛋炒米粉、菜心

晚餐

圆椒炒鸡、瘦肉蒸水蛋、白萝卜焖花肉、卤水鸡翅根、京包菜、玉米羹

星期五（3月21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

莴笋炒肉片、香辣鸭翅根、玉米粒炒蛋、盐焗鸡腿、娃娃菜

晚餐

豆角炒鸡、菠萝咕噜肉、白菜

星期六（3月22日）

早餐

丝瓜排骨汤米粉、蒸鸡蛋、蒸包

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准