# 南海理工第8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8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（4月7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

佛手瓜炒牛肉、豆腐卜、上肉炒茨丝、香辣鸭翅根、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

豆角炒鸡、咖喱鱼蛋、红萝卜炒肉片、盐焗鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（4月8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

节瓜炆鸡、咖喱鸡翅根、玉米粒炒蛋、虫草花红枣杞子蒸鸡、韭菜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

青瓜炒花肉、瘦肉蒸水蛋、菜花炒肉片、酱油鸡亦、大白菜、枸杞汤

星期三（4月9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、红烧鸡腿、茨仔炆鸡、干蒸、红萝卜蛋炒面、甜麦菜、水果

晚餐

萝卜粒炒蛋、玉米肉饼、上肉炒藕片、黄豆花生炆排骨、京包菜、节瓜汤

星期四（4月10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

沙葛炆鸭、美极虾、番茄炒蛋、盐焗鸡翅根、豆角蛋炒米粉、甜麦菜

晚餐

菜花炒肉片、冬菇炆鸡、圆椒炒花肉、盐焗鸡亦、绍菜、玉米羹

星期五（4月11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

冬瓜炒肉片、卤水鸭翅根、莴笋炒鸡、咖喱鸡腿、南瓜

晚餐

茄子豆角炒肉丝、盐焗鸡翅根、娃娃菜

星期六（4月12日）

早餐

菜心肉片汤面、生肉包、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准