# 南海理工第6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6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24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

莲藕焖排骨、干蒸、上肉炒茨丝、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

冬瓜焖鸭、咖喱鱼蛋、豆角粒炒蛋、盐焗鸡腿、椰菜、冬瓜汤

星期二（3月25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

番茄炒蛋、咖喱鸡亦、沙葛焖花肉、豆腐卜、韭菜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

菜花炒鸡、瘦肉蒸水蛋、青瓜炒肉片、花生黄豆焖猪脚、大白菜、紫菜汤

星期三（3月26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

茨仔焖牛肉、咖喱鱼蛋、玉米粒炒蛋、盐焗鸡翅根、红萝卜蛋炒面、春菜、水果

晚餐

圆椒炒肉片、梅菜肉饼、西兰花炒花肉、大蒜焖鸭、绍菜、枸杞汤

星期四（3月27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

麻婆豆腐、云耳蒸鸡、节瓜焖鸭、香辣鸭翅根、豆角蛋炒米粉、南瓜

晚餐

红萝卜炒蛋、盐焗鸡腿、豆角炒肉片、咖喱鸡全亦、娃娃菜、玉米羹

星期五（3月28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

节瓜炒肉片、菠萝咕噜肉、头菜丝炒蛋、盐焗鸡翅根、小白菜

晚餐

青瓜炒鸡、香芋蒸排骨、椰菜

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准