# 南海理工第9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9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14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

茨仔炆牛肉、干蒸、冬瓜炒肉片、卤水鸭翅根、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、红萝卜炒蛋、盐焗鸡腿、椰菜、冬瓜汤

星期二（4月15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

杏鲍菇红萝卜炒鸡、豆腐卜、番茄炒蛋、红烧鸡亦、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

菜花炒肉片、黄豆花生炆排骨、豆角炆花肉、瘦肉蒸水蛋、大白菜、紫菜汤

星期三（4月16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

茨仔炆鸭、咖喱鱼蛋、茄子肉末、云耳蒸鸡、韭菜蛋炒面、南瓜、水果

晚餐

圆椒炒肉片、玉米肉饼、萝卜粒炒蛋、咖喱鸡腿、绍菜、玉米羹

星期四（4月17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、菠萝鸡、节瓜炒肉片、盐焗鸡翅根、豆角蛋炒米粉、甜麦菜

晚餐

豆角炒蛋、冬菇炆鸭、西兰花炒花肉、豆腐卜、冬瓜、番茄金针菇汤

星期五（4月18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、贝贝南瓜蒸排骨、头菜丝炒蛋、红烧鸡腿、娃娃菜

晚餐

青瓜炒花肉、卤水鸭翅根、椰菜

星期六（4月19日）

早餐

番茄排骨汤米粉、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