# 南海理工第10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10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21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

莴笋炒肉片、卤水鸡全亦、茨仔焖牛肉、豆腐卜、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒花肉、咖喱鱼蛋、冬瓜焖鸭、瘦肉蒸水蛋、椰菜、冬瓜汤

星期二（4月22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、虫草花红枣杞子蒸鸡、瘦肉炒瓜丝、香辣鸭翅根、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

红萝卜炒肉片、黄豆花生炆猪脚、圆椒炆花肉、玉米肉饼、大白菜、紫菜汤

星期三（4月23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、贝贝南瓜蒸排骨、玉米粒炒蛋、咖喱鸡腿、韭菜蛋炒面、春菜、水果

晚餐

豆角炒肉片、盐焗鸡亦、上肉片炒藕片、冬菇焖鸭、绍菜、番茄金针菇汤

星期四（4月24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、盐焗鸡翅根、节瓜炒肉片、酸甜咕噜肉、豆角蛋炒米粉、菜心

晚餐

萝卜粒炒蛋、卤水鸭翅根、菜花炒鸡、豆腐卜、京包菜、节瓜汤

星期五（4月25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

酸辣土豆上肉丝、盐焗鸡腿、冬瓜炒肉片、菠萝鸡、娃娃菜

晚餐

番茄炒蛋、冬瓜焖鸭、椰菜

星期六（4月26日）

早餐

丝瓜肉片汤面、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