# 南海理工第12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12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！

星期二（5月6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

薯仔焖牛肉、干蒸、冬瓜炒肉片、冬菇焖鸭、红萝卜蛋炒米粉、菜心晚餐

西兰花炒鸡、咖喱鱼蛋、上肉片炒藕片、盐焗鸡腿、椰菜、冬瓜汤

星期三（5月7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

杏鲍菇红萝卜炒鸡、豆腐卜、番茄炒蛋、红烧鸡亦、韭菜蛋炒面、油麦菜、水果

晚餐

豆角炒蛋、盐焗鸡翅根、青瓜炒花肉、黄豆花生焖鸭、大白菜、紫菜汤

星期四（5月8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

酸辣土豆丝炒肉丝、咖喱鸡腿、圆椒炒肉片、虫草花红枣杞子蒸鸡、豆角蛋炒米粉、南瓜

晚餐

白瓜炆鸭、玉米肉饼、萝卜粒炒蛋、卤水鸭翅根、水白菜、枸杞汤

星期五（5月9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

麻婆豆腐、盐焗鸡亦、冬瓜炒肉片、菠萝鸡、娃娃菜

晚餐

豆角炒肉片、咖喱鸡翅根、椰菜

星期六（5月10日）

早餐

酸辣粉、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