# 南海理工第13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13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（5月12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

冬瓜炒肉片、卤水鸭翅根、薯仔焖牛肉、豆腐卜、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

菜花炒鸡、瘦肉蒸水蛋、红萝卜焖花肉、酱油鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（5月13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

麻婆豆腐、红烧鸡翼、莴笋炒肉片、贝贝南瓜蒸排骨、红萝卜蛋炒米粉、甜麦菜

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、豆角炒蛋、盐焗鸡翅根、大白菜、节瓜汤

星期三（5月14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

玉米粒炒蛋、虫草花红枣杞子蒸鸡、上肉丝炒薯丝、咖喱鸡腿、韭菜蛋炒面、菜心、水果

晚餐

莲藕焖花肉、豆腐卜、圆椒炒肉片、黄豆花生焖猪脚、京包菜、玉米羹

星期四（5月15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

杏鲍菇红萝卜炒花肉、咖喱鱼蛋、番茄炒蛋、盐焗鸡翼、豆角蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

豆角炒肉片、香辣鸭翅根、萝卜粒炒蛋、梅菜肉饼、绍菜、枸杞汤

星期五（5月16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、冬菇焖鸭、茄子肉末、盐焗鸡翅根、娃娃菜

晚餐

青瓜炒花肉、酸甜排骨、水白菜

星期六（5月17日）

早餐

丝瓜排骨汤面、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