# 南海理工第14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14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19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

土豆丝炒上肉丝、卤水鸭翅根、莴笋炒牛肉、豆腐卜、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

冬瓜炒肉片、红烧鸡腿、青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、椰菜、紫菜汤

星期二（5月20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、云耳蒸鸡、麻婆豆腐、酱油鸡亦、豆角蛋炒米粉、甜麦菜

晚餐

豆角炆花肉、瘦肉蒸水蛋、青瓜炒肉片、盐焗鸡翅根、大白菜、玉米羹

星期三（5月21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

土豆炆花肉、咖喱鸡腿、茶树菇红萝卜炒鸡、干蒸、韭菜蛋炒面、小白菜、水果

晚餐

菜花炒肉片、黄豆花生焖排骨、萝卜粒炒蛋、玉米肉饼、京包菜、枸杞汤

星期四（5月22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

茄子肉末、美极虾、玉米粒炒蛋、盐焗鸡翼、红萝卜蛋炒米粉、菜心

晚餐

圆椒炒鸡、豆腐卜、红萝卜炒肉片、咖喱鸡翅根、冬瓜、玉米羹

星期五（5月23日）

早餐

红枣杞子鸡粥、面包、蛋糕、糯米鸡、豆角蛋炒米粉、蒸鸡蛋

午餐

节瓜炒肉片、贝贝南瓜蒸排骨、豆角粒炒蛋、冬菇炆鸭、小塘菜

晚餐

番茄炒蛋、盐焗鸡腿、娃娃菜

星期六（5月24日）

早餐

丝瓜肉片汤米粉、燕麦包、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准