# 南海理工第15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15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26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、云耳蒸鸡、薯仔焖牛肉、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

西兰花炒花肉、瘦肉蒸水蛋、上肉炒藕片、咖喱鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（5月27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

上肉炒豆腐干、红烧鸡翼、番茄炒蛋、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、红萝卜炒肉片、盐焗鸡翅根、娃娃菜、节瓜汤

星期三（5月28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、盐焗鸡腿、节瓜焖鸭、菠萝鸡、韭菜蛋炒面、南瓜、水果

晚餐

圆椒炒肉片、梅菜肉饼、萝卜粒炒蛋、香辣鸭翅根、京包菜、玉米羹

星期四（5月29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、豆腐卜、莴笋炒鸡、盐水鸡翼、红萝卜蛋炒米粉、春菜、水果、鸡腿

晚餐

豆角炒蛋、黄豆花生焖鸭、菜花炒肉片、干蒸、水白菜、枸杞汤

星期五（5月30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

冬瓜炒肉片、咖喱鱼蛋、茄子肉末、盐焗鸡翅根、上海青

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准