# 南海理工第16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16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（6月3日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜红萝卜蛋炒粉、蒸鸡蛋

午餐

圆椒炒牛肉、豆腐卜、冬瓜炒肉片、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒米粉、绿豆芽

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、红萝卜焖花肉、瘦肉蒸水蛋、椰菜、节瓜汤

星期三（6月4日）

早餐

淮山红萝卜粥、面包、蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、酸辣粉、蒸鸡蛋

午餐

番茄炒蛋、云耳蒸鸡、杏鲍菇红萝卜炒花肉、咖喱鸡腿、豆角蛋炒面、油麦菜、水果

晚餐

豆角炒肉片、黄豆花生焖鸭、萝卜粒炒蛋、冬菇肉饼、大白菜、紫菜汤

星期四（6月5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、酸甜排骨、瘦肉炒节瓜丝、清蒸鸡翼、红萝卜炒米粉、春菜

晚餐

头菜丝炒蛋、盐焗鸡翅根、菜花炒鸡、干蒸、水白菜、枸杞汤

星期五（6月6日）

早餐

红枣杞子鸡粥、面包、蛋糕、糯米鸡、豆角红萝卜蛋炒米粉、蒸鸡蛋

午餐

土豆焖鸭、豆腐卜、麻婆豆腐、卤水鸡腿、菜心

晚餐

番茄炒蛋、冬菇蒸鸡、椰菜

星期六（6月7日）

早餐

白瓜排骨汤米粉、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