# 南海理工第18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18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（6月16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

白瓜炒牛肉、豆腐卜、莴笋炒鸡、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

冬瓜炆鸭、瘦肉蒸水蛋、豆角炆花肉、红烧鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（6月17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

土豆焖排骨、干蒸、麻婆豆腐、卤水鸡翼、红萝卜蛋炒米粉、南瓜

晚餐

菜花炒鸡、咖喱鱼蛋、红萝卜肉丝炒蛋、梅菜肉饼、大白菜、节瓜汤

星期三（6月18日）

早餐

淮山红萝卜排骨粥、面包、蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、酸辣粉、蒸鸡蛋

午餐

番茄炒蛋、云耳蒸鸡、节瓜炒肉片、卤水鸡腿、韭菜蛋炒面、油麦菜、水果

晚餐

青瓜炒花肉、黄豆花生炆猪脚、萝卜粒炒蛋、盐焗鸡翅根、水白菜、玉米羹

星期四（6月19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

玉米粒瘦肉丝炒蛋、盐焗鸡腿、茄子肉沫、酸甜排骨、红萝卜蛋炒米粉、冬瓜

晚餐

西兰花炒鸡、冬菇炆鸭、云南小瓜炒肉片、咖喱鸡翼、京包菜、枸杞汤

星期五（6月20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

上肉炒土豆丝、豆腐卜、炒肉丁、盐焗鸡翅根、小塘菜

晚餐

杏鲍菇红萝卜炒花肉、红枣枸杞蒸鸡、油麦菜

星期六（6月21日）

早餐

酸辣粉、燕麦包、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