# 南海理工第19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19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23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、上肉炒土豆丝、香辣鸭翅根、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

豆角炒鸡、咖喱鱼蛋、冬瓜炒肉片、盐焗鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（6月24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

杏鲍菇红萝卜炒花肉、咖喱鸡翅根、玉米粒炒蛋、虫草花红枣杞子蒸排骨、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

青瓜炒鸡、瘦肉蒸水蛋、菜花炒肉片、酱油鸡翼、娃娃菜、枸杞汤

星期三（6月25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

茄子豆角炒肉丝、红烧鸡腿、土豆焖鸡、干蒸、韭菜蛋炒面、甜麦菜、水果

晚餐

萝卜粒炒蛋、黄豆花生炆猪脚、节瓜焖鸭、梅菜肉饼、冬瓜、节瓜汤

星期四（6月26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

莴笋炒肉片、云耳蒸鸡、番茄炒蛋、卤水鸡翼、红萝卜蛋炒米粉、春菜

晚餐

上肉炒藕片、冬菇炆鸭、红萝卜炒花肉、盐焗鸡翅根、大白菜、玉米羹

星期五（6月27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

沙葛炒肉片、盐焗鸡腿、麻婆豆腐、卤水鸭翅根、南瓜

晚餐

青瓜炒花肉、红枣杞子蒸鸡、京包菜

星期六（6月28日）

早餐

番茄肉片蛋花汤面、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