# 南海理工第20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20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30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

咖喱土豆炆牛肉、豆腐卜、冬瓜炒肉片、卤水鸭翅根、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

白瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、豆角焖花肉、盐焗鸡翼、椰菜、紫菜汤

星期二（7月1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

节瓜焖猪脚、干蒸、杏鲍菇红萝卜炒花肉、咖喱鸡腿、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

青瓜炒肉片、冬菇焖鸭、萝卜粒瘦肉丝加蛋、盐焗鸡翅根、娃娃菜、节瓜汤

星期三（7月2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

茄子肉沫、酸甜排骨、沙葛焖花肉、盐焗鸡亦、韭菜蛋炒面、小塘菜、水果

晚餐

菜花炒肉片、梅菜肉饼、冬瓜焖鸭、香辣鸭翅根、南瓜、节瓜汤

星期四（7月3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

番茄炒蛋、云耳蒸鸡、土豆焖鸭、咖喱鱼蛋、红萝卜蛋炒米粉、甜麦菜

晚餐

红萝卜焖花肉、盐焗鸡腿、瘦肉炒节瓜丝、黄豆花生焖猪脚、京包菜、枸杞汤

星期五（7月4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

莴笋炒肉片、盐焗鸡翅根、玉米粒瘦肉炒蛋、菠萝咕噜肉、小白菜

晚餐

冬瓜炒肉片、咖喱鸡腿、娃娃菜

星期六（7月5日）

早餐

丝瓜排骨汤米粉、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