# 南海理工第1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1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！

星期日（8月31日）

午餐

玉米粒红萝卜粒虾仁、盐焗鸡翅根、上肉炒土豆丝、酸甜咕噜肉、小塘菜

晚餐

云南小瓜炒花肉、红烧鸡腿、冬瓜炆排骨、肉末蒸滑蛋、大白菜、枸杞汤

星期一（9月1日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、叉烧包、荷花卷、韭菜鸡蛋炒面、蒸鸡蛋

午餐

莴笋炒牛肉、豆腐酿肉、冬瓜炆鸭、卤水鸡翼、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒肉片、咖喱鱼蛋、番茄炒滑蛋、盐焗鸡腿、椰菜、冬瓜汤

星期二（9月2日）

早餐

皮蛋瘦肉粥、面包、蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜红萝卜炒粉、蒸鸡蛋

午餐

杏鲍菇红萝卜炒花肉、香辣鸭腿、肉末炒瓜丝、虫草花红枣杞子蒸鸡、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜、水果

晚餐

豆角炒滑蛋、黄豆花生炆猪手、上肉炒藕片、玉米肉饼、大白菜、紫菜汤

星期三（9月3日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、洋葱红萝卜炒面、蒸鸡蛋

午餐

茄子豆角炒肉丝、贝贝南瓜蒸排骨、玉米粒炒滑蛋、咖喱鸡腿、韭菜蛋炒面、小白菜

晚餐

菜花炒鸡、盐焗鸡翼、圆椒炒牛肉、冬菇炆鸭、绍菜、枸杞汤

星期四（9月4日）

早餐

花生眉豆大骨粥、面包、蛋糕、生肉包、豆沙包、酸辣粉、蒸鸡蛋

午餐

麻婆豆腐、盐焗鸡翅根、咖喱薯仔炆鸭、美极虾、红萝卜蛋炒米粉、菜心、水果

晚餐

肉片炒节瓜、卤水鸭翅根、青瓜炒鸡、豆腐酿肉、京包菜、丝瓜汤

星期五（9月5日）

早餐

红枣杞子鸡粥、面包、蛋糕、糯米鸡、豆角红萝卜炒米粉、蒸鸡蛋

午餐

肉片炒冬瓜、菠萝鸡、番茄炒滑蛋、盐焗鸡腿、南瓜

晚餐

青瓜炒牛肉、大蒜炆鸭、红烧鸡翼、豆角炆花肉、娃娃菜

星期六（9月6日）

早餐

生肉包、燕麦包、丝瓜排骨汤米粉、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准