# 南海理工第2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17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（9月8日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、叉烧包、荷花卷、番茄肉丝鸡蛋汤面、蒸鸡蛋

午餐

薯仔焖牛肉、豆腐卜酿肉、冬瓜炒肉片、冬菇焖鸭、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒滑鸡、咖喱鱼蛋、豆角炒滑蛋、盐焗鸡腿、椰菜、紫菜汤

星期二（9月9日）

早餐

皮蛋瘦肉粥、面包、蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜红萝卜蛋炒粉、蒸鸡蛋

午餐

番茄炒蛋、淮山杞子红枣蒸鸡、莴笋炒肉片、卤水鸭腿、红萝卜蛋炒米粉、甜麦菜、水果

晚餐

红萝卜焖花肉、红烧鸡翼、节瓜焖鸭、梅菜肉饼、大白菜、枸杞汤

星期三（9月10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

红烧茄子肉末、盐焗鸡翅根、白萝卜炒肉片、酸甜排骨、韭菜蛋炒面、冬瓜、水果+香辣鸭腿

晚餐

圆椒炒滑鸡、瑶柱肉末蒸滑蛋、青瓜炒牛肉、黄豆花生焖猪手、京包汤、冬瓜汤

星期四（9月11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

玉米炒滑蛋、盐焗鸡腿、冬瓜焖排骨、菠萝鸡、红萝卜蛋炒米粉、通菜、水果

晚餐

上肉焖藕片、大蒜焖鸭、云南小瓜炒肉片、豆腐卜酿肉、京包菜、玉米羹

星期五（9月12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

肉末酸辣土豆丝、香辣鸭翅根、番茄炒蛋、云耳蒸滑鸡、小塘菜

晚餐

豆角炒肉末、洋葱焗骨、萝卜粒炒蛋、盐焗鸡翼、娃娃菜

星期六（9月13日）

早餐

番茄肉末蛋汤面、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