# 南海理工第3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15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

虾仁瘦肉粒炒丁、卤水鸭翅根、冬瓜焖鸭、香芋蒸排骨、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、冬瓜汤

星期二（9月16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

咖喱土豆焖牛肉、豆腐卜酿肉、莴笋炒肉片、红烧鸡翼、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜、水果

晚餐

番茄炒滑蛋、梅菜肉饼、酸辣藕片上肉片、冬菇焖鸭、大白菜、紫菜玉米汤

星期三（9月17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

红烧肉末豆腐、虫草花红枣杞子蒸滑鸡、杏鲍菇红萝卜炒花肉、炸鸡腿、韭菜蛋炒面、通菜

晚餐

圆椒炒肉片、咖喱鸡翅根、节瓜焖鸭、瑶柱肉末蒸滑蛋、娃娃菜、节瓜汤

星期四（9月18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、盐焗鸡翼、茄子豆角炒肉丝、椒盐虾、红萝卜蛋炒米粉、小塘菜、水果

晚餐

菜花炒滑鸡、黄豆花生焖排骨、红萝卜焖花肉、香辣鸭腿、南瓜、枸杞汤

星期五（9月19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、糖醋里脊肉、番茄炒蛋、盐焗鸡腿、菜心

晚餐

冬瓜炒肉片、杞子红枣蒸滑鸡、圆椒炒牛肉、肉末蒸滑蛋、京包菜

星期六（9月20日）

早餐

番茄肉片蛋汤面、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