# 南海理工第4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4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22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

土豆片炒花肉、咖喱鸭翅根、杏鲍菇红萝卜炒鸡、豆腐酿肉、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

菜花炒肉片、红烧鸡翼、节瓜焖鸭、肉饼蒸蛋、椰菜、节瓜汤

星期二（9月23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

星期四（9月25日）

午餐

上肉焖豆腐干、盐焗鸡翼、沙葛焖排骨、卤水蛋、三丝蛋炒米粉、小塘菜、水果

晚餐

青瓜炒肉片、香辣鸭翅根、豆角炒滑蛋、黄豆花生焖鸭、南瓜、枸杞汤

星期五（9月26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

茶树菇豆角炒牛肉、咖喱鱼蛋、上肉酸辣土豆丝、云耳蒸鸡、小白菜

晚餐

番茄炒滑蛋、咖喱鸡翅根、冬瓜炒肉片、盐焗鸡腿、大白菜、紫菜汤

星期六（9月27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

红烧茄子肉末、盐焗鸡翅根、莴笋炒牛肉、美极虾、韭菜蛋炒面、通菜

晚餐

云南小瓜炒肉片、玉米肉饼、圆椒炒鸡、肉末蒸滑蛋、冬瓜、冬瓜汤

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准