# 南海理工第5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5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（9月28日）

早餐

纯牛奶、毛毛虫面包、蔓越莓轻蛋糕、叉烧包、荷花卷、韭菜鸡蛋炒面、蒸鸡蛋

午餐

土豆焖鸭、豆腐酿肉、杏鲍菇红萝卜炒牛肉、红烧鸡腿、椰菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜炒鸡、咖喱鱼蛋、莲藕焖猪手、肉末蒸滑蛋、椰菜、紫菜汤

星期一（9月29日）

早餐

皮蛋瘦肉粥、墨西哥面包、香草蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜红萝卜蛋炒粉、蒸鸡蛋

午餐

番茄炒滑蛋、冬菇蒸滑鸡、茄子豆角炒肉丝、卤水鸭翅根、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜、水果+美极虾

晚餐

豆角炒滑蛋、玉米肉饼、菜花炒花肉、咖喱鸡翼、大白菜、枸杞汤

星期二（9月30日）

早餐

淮山红萝卜排骨粥、香妃面包、旋风巧克力蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、洋葱红萝卜炒面、蒸鸡蛋

午餐

玉米粒炒滑蛋、盐焗鸡翅根、沙葛炒肉片、香芋焖鸭、小塘菜

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准