# 南海理工第7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7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（10月13日）

暖心早餐

纯牛奶、毛毛虫面包、蔓越莓轻蛋糕、叉烧包、荷花卷、番茄肉丝蛋汤面、蒸鸡蛋

营养午餐

薯仔焖鸡、咖喱鱼蛋、肉丝炒瓜丝、盐焗鸡翅根、椰菜蛋炒面、芽菜

美味晚餐

豆角炒滑蛋、梅菜肉饼、云南小瓜炒花肉、红烧鸡腿、椰菜、枸杞汤

星期二（10月14日）

暖心早餐

皮蛋瘦肉粥、墨西哥面包、香草蛋糕、生肉包、南瓜松糕、椰菜红萝卜蛋炒粉、蒸鸡蛋、蒸饺子

营养午餐

豆卜焖猪手、卤水鸭翅根、番茄炒滑蛋、淮山杞子蒸鸡、红萝卜蛋炒米粉、甜麦菜、水果

美味晚餐

青瓜炒牛肉、瑶柱肉末蒸水蛋、菜花炒肉片、酱油鸡腿、大白菜、紫菜汤

星期三（10月15日）

暖心早餐

纯牛奶、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

营养午餐

佛手瓜炒鸡、油焖大虾、豆腐干肉丝、盐焗鸡腿、韭菜蛋炒面、小白菜

美味晚餐

圆椒炒肉片、黄豆花生焖排骨、冬瓜焖鸭、梅菜肉饼、绍菜、冬瓜玉米汤

星期四（10月16日）

暖心早餐

花生眉豆大骨粥、肉松面包、海苔芝麻轻蛋糕、生肉包、豆沙包、酸辣粉、蒸鸡蛋、蒸玉米

营养午餐

茄子豆角炒肉丝、红烧鸡全翼、萝卜焖牛腩、肉末酿豆腐卜、三丝蛋炒米粉、菜心、水果

美味晚餐

红萝卜丝炒滑蛋、咖喱鸡翅根、酸辣藕片上肉片、冬菇焖鸭、京包菜、玉米羹

星期五（10月17日）

暖心早餐

红枣杞子鸡粥、抹茶红豆面包、黑椒肠仔包、糯米鸡、豆角红萝卜蛋炒面、蒸鸡蛋

营养午餐

玉米粒炒滑蛋、糖醋咕噜肉、冬瓜炒肉片、云耳蒸滑鸡、南瓜

美味晚餐

白萝卜焖鸭、咖喱鱼蛋、青瓜炒牛肉、红烧鸡腿、娃娃菜

星期六（10月18日）

早餐

节瓜排骨汤米粉、香芋包、水饺、蒸鸡蛋

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准