

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (冬三)

2019	10/2 星期日	11/2 星期一	12/2 星期二	13/2 星期三	14/2 星期四	15/2 星期五	16/2 星期六
早餐	生菜 素魚蛋 上海麵 阿華田	油麥菜 素腸 湯河粉 好立克	腐竹 紅豆 腰果粥 *痛風：香芹素鮫魚球粥 蒸芋頭糕	粟米茸麥皮 芝士 牛油軟包	燕麥 杞子 雪耳粥 唐芹 甘筍 銀芽 木 耳絲 腐竹絲 炒米粉	加鈣無糖豆漿 烩蛋 蕃茄粟米素吞拿魚醬 麥方包*痛風：轉白方包	銀杏 腐竹 白粥 *痛風/抗凝血： 菜心素肉碎粥 蒸黑芝麻蛋糕(自製)
午餐	菠蘿 蜜桃 甜椒 素咕嚕肉 茄汁豆 清炒菜心	欖菜 雜豆 菜心粒 紅腰豆 炒飯 紅雞蛋/細壽桃 素肉碎炒椰菜	沙嗲 香芹 金菇 粉 絲 素肉片 煮旺菜 *痛風： 沙嗲粉絲素肉片煮椰菜 杞子浸菠菜 *痛風/抗凝血/低鉀/腎 餐：清炒節瓜	冬菇 芋頭 栗子 炆素鴨 *痛風：南瓜芋頭炆素 鴨 鹽水花生 清炒菜心	青豆粒 薯仔 炒蛋 *免蛋： 青豆薯粒素雞粒 薑茸 薑茸唐生菜	香芹 銀芽 甘筍 椰 菜素鵝絲 炒河粉 素肉碎炒椰菜花 *痛風/抗凝血： 薑茸小棠菜 下午茶(3/F):雜菜煎餅	香茜 雜豆粒 蒸蛋 *免蛋： 香茜雜豆蒸豆腐 薑茸炒菜心
湯/粥/ 糖水	蓮藕紅棗紅腰豆合桃 陳皮蜜棗湯 *痛風：枸杞素肉碎湯	紅菜頭百寶湯 *痛風： 蕃茄粟米紅菜頭湯	西洋菜栗子南北杏陳 皮蜜棗素燉肉湯 *痛風：西洋菜素燉肉湯	桂花粟米雪耳馬蹄露 *糖尿:代糖	椰子紅蘿蔔淮山杞子 龍眼肉蜜棗素燉肉湯	眉豆 黑豆 紅腰豆 三角豆粥 *痛風：粟米素瘦肉粥	粉葛紅蘿蔔粟米合桃 紅腰豆蜜棗素湯 *痛風： 忌廉粟米素雞茸湯
晚餐	雙菇 枝竹 蘿蔔 炆豆卜 *痛風：蘿蔔炆素火腩 薑茸油麥菜	鮮冬菇 素腸 蒸麒麟豆腐 *痛風：紅椒淮山素肉片 薑茸唐生菜	味菜 銀芽 三色椒 炒素鵝絲 清炒椰菜花 *痛風/抗凝血： 薑汁翠玉瓜	雲集百頁 *痛風/抗凝血： 唐芹素鮫魚球煮旺菜 清炒西生菜	金針 雲耳 草菇 娃娃菜 炆腐竹 *痛風：翠瓜珍珠筍甘 筍素肉丸 清炒椰菜	欖菜 香菇 豆乾 炒四季豆 *痛風： 欖菜素肉絲煮茄子 素腸炒青瓜	葡汁薯仔 翠瓜 甘筍 素雞丁 薑茸白菜仔 *低鉀：上湯煮冬瓜
水果餐	---	---	時令鮮果 *全攪餐：杏桃茸	---	---	時令鮮果 *全攪餐：梨子茸	---
茶點	原味梳打餅 高鈣低脂奶	瑪利餅 高鈣低脂奶	素叉燒包 紅蘿蔔馬蹄竹蔗水 *糖尿/低脂：代糖	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	迷你櫻花籽軟包 加鈣無糖豆漿	雜餅 高鈣低脂奶	餐包/鹹包 杏仁霜 *糖尿/低脂：無糖杏霜

備註：菜式提供須視乎貨源供應而定。

如有更改，恕不另行通告！

每天提供院友水果或果汁 1 份。

\*餐單由：註冊營養師編訂