

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院
一週菜譜 (春一)

2018	27/5 星期日	28/5 星期一	29/5 星期二(十五)	30/5 星期三	31/5 星期四	1/6 星期五	2/6 星期六
早餐	唐生菜 素牛丸 茹蓉麵 阿華田	杏仁粉煮麥皮 芝士 合桃提子包 *痛風/糖尿：鹹餐包	黑豆 百合 薏仁粥 *痛風：百合薏仁粥 蒸芋頭糕	芹菜 蕃茄 粟米 素火腿 蜆殼粉 好立克	淮山 杞子 燕麥粥 青椒 甘筍 木耳絲 素雞片 炒麵	加鈣無糖豆漿 烩蛋 芝士麥方包 *痛風：芝士白方包	花生 眉豆 南瓜粥 *痛風：南瓜素雞茸粥 蒸腸粉
午餐	香茜 素鯪魚球 粉絲 煮勝瓜 齋燒鵝 薑汁甘筍煮椰菜	香芹菠蘿 南瓜生菜 腰果素肉鬆薑茸炒飯 薑醋蛋 鮮腐皮上湯菠菜 *痛風/抗凝血/腎餐： 薑茸油麥菜	雜豆粒 素叉燒 炒蛋 *免蛋：蕃茄素肉丸 薑茸 麻油白菜仔 下午茶(G/F-3/F)：竹蔗 茅根海底椰雪梨水·炸蕃 薯(自製)	欖菜豉油皇 冬菇絲 粉絲 蒸豆腐 *痛風： 欖菜素肉碎蒸玉子豆腐 糖醋雲耳 *抗凝血：免吃 杞子燴節瓜	南乳齋煲 *痛風：素腸煮合掌瓜 薑茸蒸鮮腐皮 清炒菜心	西椒 銀芽 甘筍 素雞絲 豉油皇炒河粉 香菜心 雲耳煮勝瓜	芫茜 粉絲 素蟹柳 蒸蛋 *免蛋： 香茜雜豆蒸腐皮 中華沙律 薑茸炒菜心
湯/粥/ 糖水	粉葛土伏苓赤小豆 淮山蜜棗素燉肉湯 *痛風：粟米茸忌廉湯	節瓜淮山茨實蓮子百合 花生眉豆素燉肉湯 *痛風：節瓜雪耳素雞茸湯	薑片 枸杞 素燉肉 蜜棗湯	椰汁香芋紫米露 *糖尿/低脂：代糖	冬瓜雪耳竹筍草菇 素火腿蛋花粟米羹 *痛風/免蛋：冬瓜粒 雪耳 粟米 素火腿湯	腐竹 眉豆 紅腰豆粥 *痛風：菜心素瘦肉粥 下午茶(G/F 及 1/F)： 焗提子麵包布甸	蓮藕黨參茯苓白朮 淮山果皮蜜棗湯
晚餐	雪菜 香芹 鮮菇 雜豆 煮百頁豆腐片 *痛風： 雪菜香芹雜豆素蝦粒	冬瓜 枝竹 豆卜 雲耳 炆素魚鬆 *痛風/抗凝血： 冬瓜炆素魚鬆	彩雲上素 *痛風/抗凝血/腎餐： 素肉丸煮勝瓜 薑茸炒菜心	彩椒 百合 珍珠筍 炒素雞 素肉臊 煮茄子	白汁芝士 雜豆 扒素鱈魚塊 薑茸唐生菜	粟米茸 雜豆 鮮菇粒 燴豆腐 *痛風：粟米茸雜豆扒 素斑塊	香芹甘筍冬菇 沙葛絲炒豆乾 *痛風： 香芹甘筍沙葛條素肉絲
水果 餐	素蟹柳 扒節瓜	奶油津白	時令鮮果 *全攪餐：香蕉茸	---	時令鮮果 *全攪餐：梨子茸	---	清炒椰菜 火龍果 *全攪餐：杏桃茸
茶點	原味梳打餅 高鈣低脂奶	瑪利餅 高鈣低脂奶	紙包蛋糕/鹹包 菊花羅漢果茶 *糖尿/低脂：代糖	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	迷你芝士包 甘桔蜜 *糖尿/低脂：1/3 濃度	雜餅 高鈣低脂奶	餐包/鹹包 加鈣無糖豆漿

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