

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (夏三)

2017	16/7 星期日	17/7 星期一	18/7 星期二	19/7 星期三	20/7 星期四	21/7 星期五	22/7 星期六(大暑)
早餐	小棠菜 粟米 素肉丸 上海麵 阿華田	蛋花麥皮 *免蛋：鮮奶麥皮 芝士 甘筍包	果皮 薑片 生菜 素鮫魚球粥 蒸蕃薯	白菜仔 素海鮮球 南瓜麵 好立克	粟米 杞子 燕麥粥 三色椒 銀芽 素肉絲 炒米粉	加鈣無糖豆漿 烩蛋 芝士麥方包 (芝士白方包)	腐竹 腰果 黑豆粥 *痛風/抗凝血： 淮山薏仁粥 蒸黑芝麻蛋糕(自製)
午餐	榨菜 雲耳 素肉片 粉絲 蒸勝瓜 茄汁豆 素蠔油西生菜	菠蘿生菜素肉鬆炒飯 薑醋蛋 荷蘭豆 炒椰菜花 *痛風/抗凝血： 清炒菜心	鮑菇西蘭花炆釀豆腐 *痛風/抗凝血： 西芹炒素鰻魚 糖醋紅菜頭 薑豉唐生菜	香芹甘筍蜜豆百合 粟米芯炒素鴨 *痛風： 沙嗲素魚柳煮旺菜 香酥腰果 薑汁百合炒勝瓜	芫茜 素肉碎 粉絲 蒸蛋 *免蛋： 芫茜木耳絲蒸腐皮 涼拌青瓜 清炒油麥菜	冬菇 甘筍 椰菜 銀芽 素肉絲 豉油皇炒麵 茄汁油根 上湯煮娃娃菜	蕃茄炒蛋 *免蛋：蕃茄炒腐皮 涼拌粉絲 薑茸唐生菜
湯/粥/ 糖水	老黃瓜蓮子百合 赤小豆扁豆蜜棗湯 *痛風： 紫菜粟米素雞片湯	椰子無花果南北杏 紅蘿蔔黑豆冬菇湯 *痛風：牛蒡淮山甘筍 粟米馬蹄湯	花旗參紅棗杞子 淮山茨實素燉肉湯	百花糖水 *痛風/抗凝血：杏仁糊 *糖尿/低脂：代糖	海底椰雪耳洋薏米 蓮子百合無花果湯 *痛風： 勝瓜雪耳粟米茸湯	鮮菇 腐竹 腰果粥 *痛風： 粟米素鮫魚球粥 下午茶(3/F)： 迷你朱古力雪糕杯	大暑去濕湯 *痛風： 冬瓜薏米蓮葉湯
晚餐	白汁 芝士 雜豆 扒素鱈魚塊 薑茸炒菜心	甘筍 雲耳 翠玉瓜 百合 炒鮮腐皮 *痛風：翠瓜炒素香雞 素肉臊煮椰菜	菠蘿 彩椒 素牙帶 芫茜粉絲煮冬瓜	金針雲耳 草菇蒸素雞 *痛風：蕃茄牛蒡丸 清炒節瓜	雜豆 木耳絲 冬菇絲 蒸豆腐 *痛風：合掌瓜煮素排骨 素魚香茄子	紅椒鮮淮山甜豆雲耳 甘筍炒素鴨 *痛風：紅椒淮山雲耳 粟米芯炒素鴨 薑茸炒菜心	香芹 冬菇 豆乾 百頁 炒豆角 *痛風：豉汁茄子素鵝絲 薑茸油麥菜
水果餐	---	---	時令鮮果 *全攪餐：芒果茸	---	時令鮮果 *全攪餐：士多啤梨茸	---	西瓜 *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	鮮奶球 加鈣無糖豆漿	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	豬仔包 酸梅湯 *糖尿/低脂：代糖	雜餅 高鈣低脂奶	迷你櫻花籽軟包 竹蔗馬蹄水 *糖尿/低脂：代糖

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