

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院
一週菜譜 (秋四)

2018	18/11 星期日	19/11 星期一	20/11 星期二	21/11 星期三	22/11 星期四(十五)	23/11 星期五	24/11 星期六
早餐	菜心 素肉丸 湯米粉 阿華田	粟米牛奶麥皮 芝士 墨西哥包 *糖尿/低脂：芝麻包	腐竹 紅腰豆 粟米粥 *痛風：菜心素瘦肉粥 蒸腸粉	紫菜 粟米 素蟹柳 湯米線 好立克	鹹蛋粒 菜心粒粥 *免蛋/低鹽/腎餐： 香芹素瘦肉粥 三色椒 素鵝絲 炒麵	加鈣無糖豆漿 烱蛋 蕃茄粟米素吞拿魚醬 白方包	淮山 栗子 眉豆粥 *痛風：淮山杞子雪耳粥 蒸蕃薯
院友小食	香芹 蘿蔔 炆麵筋 素魚鬆 香脆豆腐粒 素肉腩煮椰菜	粟米 青豆 紅腰豆 素肉鬆薑茸炒飯 鹵水蛋 素蟹肉扒小棠菜	(院慶菜譜見另紙)	香芹 節瓜絲 甘筍絲 靈芝菇 腐皮 燴粉絲 *痛風：香芹節瓜絲 甘筍粉絲煮素肉絲 茄汁豆 薑汁杞子白菜仔	青豆粒 薯仔 炒蛋 *免蛋：雜豆銀芽炒腐皮 薑茸 薑茸炒菜心	銀芽 冬菇 甘筍 青椒 榨菜絲 腐竹絲 炆米粉 薑茸唐生菜	芫茜 素碎牛 粉絲 蒸蛋 *免蛋： 芫茜素肉碎蒸豆腐 薑茸小棠菜
	湯/粥/糖水	粉葛紅蘿蔔粟米合桃 栗子紅腰豆蜜棗素湯 *痛風： 粉葛紅蘿蔔粟米蜜棗湯	花生眉豆腰果栗子茶 樹菇粟米素燉肉湯 *痛風： 忌廉粟米素雞茸湯	(院慶菜譜見另紙)	蓮子 百合 果皮 紅豆沙 *糖尿/低脂：代糖 *痛風：紅棗雪耳糖水	淮山茨實蓮子薏仁 伏苓蜜棗素燉肉湯 十五下午茶(地下及各層): 素春卷,上湯水餃	腐竹 淮山 紅豆粥 *痛風： 杞子粟米素肉碎粥
晚餐	馬蹄 甘筍 蜜糖豆 冬菇 木耳 煮腐竹 *痛風： 粉絲雜豆素肉碎煮腐竹 薑茸唐生菜	芹菜 甘筍絲 木耳絲 素肉絲 炒薯仔絲 素魚片 煮白豆角 *痛風：素魚片煮節瓜	六根清淨 *痛風： 甘筍薯仔咖哩齋根 清炒菜心	蕃茄 菠蘿 彩椒 煮素鹽酥雞 素魚香茄子	雲耳 香芹 冬菇 甘筍 腰果 炒五香豆乾 *痛風：紅椒淮山素排骨 素火腿絲 炒椰菜	焗齋禾蟲 *痛風/免蛋： 芝士粟米素魚塊 薑茸炒菜心	鮮冬菇 南瓜 雪耳 燴豆腐 *痛風：蕃茄素肉丸 薑汁粉絲煮旺菜
	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	奶皇包 加鈣無糖豆漿	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	南瓜玫瑰花卷 南北杏雪梨茶 *糖尿/低脂：無糖	雜餅 高鈣低脂奶	小花卷 杏仁霜 *糖尿/低脂：1/3 濃度

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