

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院  
一週菜譜 (冬四)

2018	18/2 星期日(年初三)	19/2 星期一	20/2 星期二	21/2 星期三	22/2 星期四(人日)	23/2 星期五	24/2 星期六
早餐	生菜絲 雜豆 素火腿絲 通心粉  阿華田	淮山 燕麥粥  素火腿雞包	南瓜 粟米 素雞茸粥  蒸蕃薯	油麥菜 大福丸 湯米粉  好立克	燕麥 紅豆 薏米粥 <b>*痛風：蛋花粟米粥</b> 椰菜 銀芽 素雞絲 炒米粉	加鈣無糖豆漿 烩蛋 青瓜粟米素吞拿魚醬 白方包	鮮奶麥皮 芝士  芝麻豬仔包
午餐	<b>招財進寶</b> 菠蘿蜜桃素咕嚕肉 <b>福星高照</b> 自製香煎芋頭糕 <b>一團和氣</b> 果皮蒸素鯪魚球 <b>風調雨順</b> 竹笙杞子髮菜扒菜軟	香芹甘筍粟米生菜 素鰻魚粒薑茸炒飯  薑醋蛋  上湯腐皮 西蘭花 <b>*痛風：清炒椰菜</b>	香芹 枝竹 蘿蔔 炆釀豆腐 <b>*痛風：</b> <b>香茜蘿蔔素魚鬆</b>  陳醋雲耳  清炒唐生菜	雜豆磨菇炒蛋 <b>*免蛋/痛風：</b> <b>蕃茄煮素鹽酥雞</b>  香菜心  上湯杞子 燴冬瓜	六根清淨 <b>*痛風：蕃茄煮麵筋</b>  紅雞蛋、細壽桃  清炒菜心	甘筍 青椒 椰菜 素鵝絲炒烏冬  榨菜絲  薑茸小棠菜	芝士 粟米茸 扒薯塊 素魚柳  薑茸  腐乳炒白菜仔
湯/粥/ 糖水	<b>心想事成</b> 粟米栗子花旗蔘腰果淮 山果皮蜜棗素燉肉湯 <b>*痛風：蕃茄薯仔湯</b>	猴頭菇粟米腰果紅腰 豆三角豆素燉肉湯 <b>*痛風：忌廉粟米素雞 茸湯</b>	川貝 菜乾 無花果 甘筍 南北杏 蜜棗 素燉肉湯	蓮子 蛋花 杏仁糊 <b>*糖尿/低脂：代糖</b> <b>*免蛋/痛風：</b> <b>椰汁鮮奶西米露</b>	薑片 枸杞素燉肉 蜜棗湯	生菜眉豆腰果粟米粥 <b>*痛風：</b> <b>菜心素肉丸粥</b>	蓮藕 茯苓 黨參 白朮 果皮 蜜棗 素燉肉湯
晚餐	<b>喜慶豐年</b> 麵豉醬南瓜炆素鴨  雲耳炒小棠菜	魚香 茄子 素排骨  芫茜 粉絲 煮節瓜	菠蘿 彩椒 素雞丁  清炒椰菜	冬菇 枝竹 栗子 炆素鴨 <b>*痛風：芝士粟米素鱈魚</b>  奶油津白	青紅椒 鮮菇 素蝦仁 扒紅繞豆腐 <b>*痛風：豉汁素帶子 燴玉子豆腐</b>  薑茸油麥菜	雲耳 冬瓜 炆鮮腐球 <b>*痛風：素燒肉煮冬瓜</b>  薑茸唐生菜	炒粒粒 (菜甫雜豆馬蹄南瓜 松子素蝦)  清炒菜心
水果餐	---	---	時令鮮果 <b>*全攪餐：香蕉茸</b>	---	時令鮮果 <b>*全攪餐：紅桑子茸</b>	---	無核提子 <b>*全攪餐：杏桃茸</b>
茶點	原味梳打餅 高鈣低脂奶	瑪利餅 高鈣低脂奶	奶皇包 山楂羅漢果茶 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	南瓜小花卷 加鈣無糖豆漿	雜餅 高鈣低脂奶	迷你甘筍包 杏仁霜 <b>*糖尿/低脂：1/3 濃度</b>

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