

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (秋二)

2024	8/9 星期日	9/9 星期一	10/9 星期二	11/9 星期三(中秋晚會)	12/9 星期四	13/9 星期五	14/9 星期六
早餐	生菜 粟米 素叉燒 米線  阿華田	豆漿麥皮 <b>*痛風：鮮奶麥皮</b>  芝士 牛油軟包	銀杏 腐竹 淮山粥 <b>*痛風/抗凝血： 淮山薏仁粥</b>  蒸芋頭糕	甘筍粒 粟米茸 素火腿粒 蜆殼粉  好立克	粟米 杞子 燕麥粥  椰菜 銀芽 甘筍 腐竹絲 炒麵	加鈣無糖豆漿 烩蛋 黃桃彩椒蘑菇素吞拿魚醬 麥方包 <b>*痛風：植物牛油芝士白 方包</b>	燕麥黑芝麻粥 <b>*痛風：菜心素肉碎粥</b>  蒸蕃薯
午餐	咖哩 薯仔 甘筍 素雞球  香酥腰果  金銀蛋白菜仔 <b>*腎餐/低鉀/低鹽： 清炒節瓜</b>  下午茶： 銀耳蘋果桂圓茶	蕃茄 雜豆 素蝦仁 薑茸 炒飯  茶葉蛋  雙色花 (西蘭花/椰菜花) <b>*痛風/低鉀： 粉絲煮勝瓜</b>	素龍蝦丸 煮玉子豆腐 <b>*免蛋： 素龍蝦丸 煮豆腐</b>  榨菜絲  白汁芝士雜菌扒茄子 (蘑菇鮑魚菇秀珍菇) <b>痛風/低鉀/低磷/腎 餐：薑汁煮旺菜</b>	柱候醬 炆冬菇 薯仔 豆卜 素鴨 <b>*痛風：南瓜 芋頭 炆素鴨</b>  陳醋雲耳  薑茸唐生菜	素火腿粒 薯仔 炒蛋 <b>*免蛋： 蕃茄素肉丸</b>  琥珀合桃  金菇扒西蘭花 <b>*抗凝血/痛風/低鉀/低 磷/腎餐： 素蝦粒煮青瓜</b>	青椒 甘筍 椰菜 素牛肉片 炒烏冬  香脆豆腐粒  薑汁粉絲煮旺菜  下午茶(2F)：甜薯米網卷 /自製乳酪慕絲	芫茜 素碎牛 粉絲 蒸蛋 <b>*免蛋： 香茜雜豆粒蒸腐皮</b>  酸蘿蔔絲  素蠔油西生菜
湯/粥/ 糖水	粉葛 紅蘿蔔 粟米 合桃 栗子 紅腰豆 蜜棗 素燉肉湯 <b>*痛風： 粉葛紅蘿蔔粟米蜜棗湯</b>	蘋果 菜乾 南北杏 雪耳 紅蘿蔔 蜜棗 素燉肉湯	西洋菜素燉肉湯 (西洋菜 無花果 南北杏 甘筍 蜜棗 素燉肉)	果皮臭草海帶綠豆沙 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	雜菜素燉肉湯 (紅菜頭 蕃茄 薯仔 椰菜 甘筍 西芹 素燉肉)	菜乾 素瘦肉粥	木瓜 紅棗 花生 腰果 眉豆 蜜棗 素燉肉湯 <b>*痛風：合掌瓜紅蘿蔔粟 米蜜棗湯</b>
晚餐	螞蟻上樹(榨菜絲素肉 絲冬菇粉絲菜心粒) <b>*痛風：香茜粉絲煮玉子 豆腐</b>  腐乳炒油麥菜	焗齋禾蟲(枝竹 炸筋 金菇 粉絲 冬菇 蛋) <b>*痛風/免蛋/腎餐/低鉀： 旺菜粉絲煮素鯪魚球</b>  清炒菜心	栗子三菇(草菇 冬菇 蘑菇)小棠菜 素排骨 煲 <b>*痛風/腎餐/低鉀： 麵醬節瓜煮素排骨</b>  素咕嚕肉炒翠玉瓜	青紅椒 蘑菇 茶樹菇 燒豆腐 <b>*痛風：南乳枝竹蘿蔔炆 麵筋</b>  味菜 素大腸 炒椰菜	蜜豆 銀杏 甘筍 炒五香豆乾 <b>*痛風/抗凝血： 甘筍椰菜煮素雞</b>  素魚片煮白豆角	白汁 芝士 雜豆 南瓜 扒素鱈魚塊  薑茸炒菜心	香茜 冬菇絲 粉絲 蒸豆腐(配豉油) <b>*痛風：彩椒炒素雞球</b>  素魚香茄子 <b>腎餐/低鉀：薑茸唐生菜</b>
水果餐	---	---	時令水果 <b>*碎/全攪餐：士多啤梨茸</b>	---	---	時令水果 <b>*碎/全攪餐：梨子茸</b>	---
茶點	原味梳打餅 高鈣低脂奶	瑪利餅 高鈣低脂奶	奶皇包 羅漢果桂圓茶 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	切件香橙蛋糕 /迷你咸餐包 菜蜜 <b>*糖尿/低脂：1/3 濃度</b>	雜餅 高鈣低脂奶	迷你菠菜包 無糖豆漿

\*餐單由：註冊營養師編訂