

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (冬二)

2025	26/1 星期日	27/1 星期一	28/1 星期二(廿九)	29/1 星期三(初一)	30/1 星期四(初二)	31/1 星期五(初三)	1/2 星期六
早餐	雜豆粒 素火腿 螺絲粉 阿華田	杏仁粉煮麥皮 芝士 紅豆包 <b>*痛風/糖尿/低脂：紫菜包</b>	紅蘿蔔 淮山 粟米粥  自製馬拉糕	榨菜 生菜 素肉丸 湯米線  好立克	燕麥 南瓜 粥  椰菜 甘荀 鮮竹絲 炒麵	加鈣無糖豆漿  焗蛋 花生醬麥方包 <b>*痛風：植物牛油白方包</b>	果皮 生菜 素鯪魚球粥  菠菜芝士包
午餐	菠蘿 蜜桃 素咕嚕肉  鹽水花生 薑茸炒菜心  <b>下午茶：銀耳蘋果桂圓茶</b>	芹菜 粟米 青豆 紅腰豆 菇皇 素脯炒飯  茶葉蛋  薑汁麵筋煮旺菜	<b>大鵬展翅</b> 香芹 甘筍 銀芽 木耳 素蟹肉 炒素翅 <b>*抗凝血：少木耳</b>  <b>嘻嘻哈哈</b> 酥炸素大蝦 <b>*攪餐/碎餐：軟餐菜肉包</b>  <b>喜樂無窮</b> 四喜烤麩  <b>竹報平安</b> 竹筍 素鮑魚 扒豆苗 <b>*痛風/低鉀/抗凝血： 素鮑魚炒油麥菜</b>	<b>平安如意</b> 南乳齋煲(白菜仔 豆卜 草菇 枝竹 雲耳 麵筋) <b>*抗凝血：少雲耳</b> <b>*痛風：南瓜炆素排骨</b>  <b>步步高昇</b> 自製香煎蘿蔔糕(細)  <b>甜甜蜜蜜</b> 檸蜜素千層鴨  <b>發財好市</b> 素蠔玻金菇扒唐生菜 <b>*痛風：素蠔玻唐生菜</b> <b>下午茶：素春卷 /南瓜忌廉湯</b>	<b>黃金滿屋</b> 雜菌炒蛋 (鮮冬菇 磨菇 靈芝菇) <b>*免蛋/痛風： 髮菜蓮藕炆素雞</b>  <b>四方貴人</b> 自製香煎芋頭糕(細)  <b>財源滾滾</b> 沙嗲素魚蛋 <b>*低脂：限2粒</b>  <b>花開富貴</b> 草菇扒西蘭花 <b>*痛風/抗凝血/低鉀/腎 餐：粉絲素鯪魚球煮旺菜</b>	<b>福壽綿長</b> 素干燒伊麵  <b>紅運當頭</b> 紅棗糕 <b>*攪餐/碎餐： 自製軟餐芋頭糕</b>  <b>一團和氣</b> 茄汁素肉丸  <b>金銀滿屋</b> 金銀蛋白菜仔 <b>*免蛋/低鹽/低鉀： 上湯煮勝瓜</b>	芫茜 南瓜粒 蒸蛋 <b>*免蛋：芫茜粉絲蒸豆腐 (配豉油)</b>  香煎薯仔餅  薑茸油麥菜
湯/粥/ 糖水							
	川貝 蘋果 菜乾 無花果 甘筍 粟米 南北杏 蜜棗 素燉肉湯	蓮藕 茯苓 黨參 白朮 果皮 蜜棗 素燉肉湯	<b>迎春接福</b> 靈芝 淮山 杞子 圓肉 紅棗 果皮 羅漢果 素燉肉湯	<b>百年好合</b> 蓮子百合果皮紅豆沙 <b>*糖尿：代糖</b> <b>*痛風：鮮百合桂圓茶</b>	<b>事事順景</b> 椰子 紅蘿蔔 淮山 龍眼肉 蜜棗素 燉肉湯	<b>竹報平安</b> 腐竹 栗子 淮山粥	淮山 茨實 蓮子 薏仁 伏苓 蜜棗 素燉肉湯
晚餐	甘筍 雲耳 翠玉瓜 炒鮮腐皮 <b>*抗凝血：少雲耳</b>  素肉腩扒白豆角	粟米茸 磨菇 雜豆 扒素斑塊 <b>*痛風： 粟米茸雜豆扒素斑塊</b> 秀珍菇煮菠菜 <b>*抗凝血/痛風/低鉀/腎 餐：素蠔油西生菜</b>	葡汁 茄子 素雞球  田園四色 (西蘭花 椰菜花 甘筍 粟米芯) <b>*痛風/低鉀/腎餐： 薑茸炒菜心</b>	茄汁豆 香芹 蕃茄 煮素鹽酥雞 <b>*痛風： 香芹蕃茄煮素鹽酥雞</b>  甘筍炒椰菜	栗子三菇扒紅燒豆腐 (磨菇 草菇 雞脾菇) <b>*痛風： 香煎蓮藕素肉餅</b>  素蟹柳扒節瓜	柱候醬 甘筍 蘿蔔 枝竹 炆素鴨  清炒椰菜花 <b>*痛風/低鉀/低磷： 清炒椰菜</b>	六根清淨 (甘筍 豆卜 齋根 素雞片 蜜豆 冬菇) <b>*痛風：免冬菇</b>  清炒菜心
水果餐	---	---	時令水果 <b>*全攪餐：士多啤梨茸</b>	---	---	時令水果 <b>*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	豬仔包 柚子蜜 <b>*糖尿/低脂：1/3 濃度</b>	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	素菜肉包 菊花薑茶 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	雜餅 高鈣低脂奶	切件蜂蜜蛋糕/迷你芝士條 加鈣無糖豆漿

\*餐單由：註冊營養師編訂