

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (春四)

2025	11/5 星期日	12/5 星期一(十五)	13/5 星期二	14/5 星期三	15/5 星期四	16/5 星期五	17/5 星期六
早餐	唐生菜 素雲吞 上海麵 阿華田	蛋花麥皮 <b>*免蛋：鮮奶麥皮</b> 芝士 藍莓提子包 <b>*糖尿/低脂：牛油軟包</b>	粟米素瘦肉粥  蒸馬拉糕	甘筍粒 粟米茸 素火腿粒 蜆殼粉  好立克	腐竹 鮮淮山 薏米粥  味菜 椰菜 甘筍 素肉絲 炒米粉	加鈣無糖豆漿  烩蛋 果醬麥方包 <b>*痛風：轉白方包</b>	蕃茄 雪耳 粟米粥  蒸蕃薯 <b>/鹹餐包*限碎餐</b>
午餐	西蘭花 蘑菇 紅燒豆腐 <b>*痛風： 紅椒西芹百合雲耳 炒百頁豆腐片</b>  甜酸齋  炸春卷 清炒娃娃菜 下午茶：海底椰無花果 蘋果雪梨水	南瓜 香芹 青豆 冬菇 腰果 素肉碎 薑茸 炒飯  薑醋蛋  鮮竹 鮑菇 扒小棠菜 <b>低鉀/低磷/腎餐/痛風： 清炒唐生菜</b>  下午茶：日式南瓜餅 ;營養布丁	柱候醬 炆冬菇 薯仔 豆卜 素鴨  <b>*痛風： 柱候醬炆薯仔素鴨</b>  香酥腰果  薑茸油麥菜	沙嗲 香芹 甘筍 粉絲 椰菜 草菇 炒鮮竹絲 <b>*痛風： 沙嗲香芹甘筍粉絲 椰菜炒鮮竹絲</b>  果皮蒸素鯪魚球  薑茸白菜仔 <b>低鉀/腎餐： 百合竹筍煮勝瓜</b>	香茜 雜豆粒 蒸蛋 <b>*免蛋： 薑茸素蟹柳蒸鮮腐皮</b>  蒸餃子  欖菜煮白豆角	雪菜 素肉絲 炒河粉  涼拌酸薑皮蛋  薑茸炒菜心	雜菌炒蛋 (鮮冬菇蘑菇靈芝菇) <b>*痛風/免蛋： 栗子炆素雞</b>  琥珀合桃  甘筍 木耳 鮮竹 炒鮮淮山 <b>*抗凝血：少雲耳</b>
湯/粥/ 糖水	節瓜 雪耳 木瓜 無花果 冬菇 眉豆 蜜棗 素燉肉湯 <b>*痛風： 節瓜雪耳木瓜粟米湯</b>	蓮藕 果皮 綠豆 生熟薏米 素燉肉湯 <b>*痛風：牛蒡淮山甘筍 粟米馬蹄湯</b>	川貝 雪梨 海底椰 南北杏 百合 無花果 蜜棗 陳皮 素燉肉湯	薑汁鴛鴦蕃薯糖水 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	青紅蘿蔔 馬蹄 粟米 茨實 無花果 雪耳 南北杏 蜜棗湯	蕃薯南瓜粥	蘋果 菜乾 南北杏 雪耳 紅蘿蔔 蜜棗 素燉肉湯
晚餐	葡汁茄子素雞球  秀珍菇煮冬瓜 <b>*痛風：上湯煮冬瓜</b>	枝竹 豆卜 蘿蔔 炆素魚鬆  薑茸炒菜心	鮮茄 雜豆 素肉醬 燴玉子豆腐  清炒椰菜花 <b>*痛風：清炒椰菜</b>	雲耳 香芹 冬菇 甘筍 腰果 炒五香豆乾 <b>*痛風：芝士薯仔素肉丸 *抗凝血：少雲耳</b>  上湯杞子浸津白 <b>*抗凝血：走杞子</b>	西芹 甘筍 粟米芯 炒素魚柳  鮑菇扒唐生菜 <b>低鉀/低磷/腎餐/痛風： 清炒唐生菜</b>	翠塘豆腐 (菜心粒 紅蘿蔔粒 素蝦粒 鮮冬菇粒 豆腐) <b>*痛風：菠蘿彩椒炒素雞</b>  粉絲煮節瓜	草菇 枝竹 栗子 炆素鴨 <b>*痛風： 枝竹栗子炆素鴨</b>  田園四色 (西蘭花椰菜花甘筍粟米芯) <b>低鉀/低磷/腎餐/痛風： 薑茸油麥菜</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	奶黃包/素菜包 五花茶 <b>*糖尿/低脂：代糖</b>	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	紙包蛋糕/鹹包 菜蜜 <b>*糖尿/低脂：1/3 濃度</b>	雜餅 高鈣低脂奶	迷你粟米包 加鈣無糖豆漿

\*餐單由：註冊營養師編訂