

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

一週菜譜 (秋二)

2025	2/11 星期日	3/11 星期一	4/11 星期二(十五)	5/11 星期三	6/11 星期四	7/11 星期五	8/11 星期六
早餐	生菜 素肉燥 貢丸 湯米線 阿華田	豆漿麥皮 芝士 紅豆包/甘荀包	冬菜 素雞片粥 蒸芋頭糕	甘荀粒 粟米茸 素火腿粒 蜆殼粉 好立克	粟米 杞子 燕麥粥 青椒 甘荀 木耳絲 鮮竹絲 炒麵	加鈣無糖豆漿 烩蛋 黃桃彩椒蘑菇素吞拿魚醬 麥方包 *痛風：植物牛油白方包	燕麥 蕃薯粥 藍莓提子包/牛油軟包
午餐	冬菇 枝竹 炆素雞 *痛風:栗子炆素雞 香酥腰果	香芹 甘荀 翠玉瓜 粟米 冬菇 百頁豆腐粒 松子 薑茸 炒飯	腰果 甘荀 蜜糖豆 香芹 炒素鴨 *痛風: 南瓜煮素鴨 蠔油齋根	西蘭花 蘑菇 紅燒豆腐 *痛風/低鉀/低磷 /腎餐： 素肉碎煮玉子豆腐 果皮蒸素鯪魚球	蕃茄炒蛋 *免蛋： 蕃茄素肉丸 琥珀合桃 清炒椰菜花 *痛風： 雲耳煮青瓜	素干燒伊麵 涼拌酸薑皮蛋(小件) 腐竹 甘荀 炒椰菜 下午茶(1/F)：素碗仔翅 、軟餐腰果糕	茼蒿 素蟹柳 蒸蛋 *免蛋： 香茜雜豆粒蒸腐皮 酸蘿蔔絲 薑茸炒菜心
院友 小食	薑汁杞子白菜仔 *低鉀/抗凝血：清炒節瓜 下午茶：桂圓菊花杞子 茶	鹵水蛋 雙色花 (西蘭花/椰菜花) *痛風/低鉀： 素肉絲煮白豆角	蠔油齋根 薑汁煮旺菜 下午茶：芝麻卷 、軟餐芝麻糕	果皮蒸素鯪魚球 薑茸唐生菜			
湯/粥/ 糖水	粉葛 紅蘿蔔 粟米 合桃 栗子 紅腰豆 蜜棗 素燉肉湯 *痛風： 粉葛紅蘿蔔粟米蜜棗湯	蓮藕 紅棗 紅腰豆 合桃 陳皮 蜜棗 素燉肉湯 *痛風：淮山蓮藕粉葛 紅蘿蔔紅棗陳皮素燉肉 湯	花生 眉豆 腰果 栗子 茶樹菇 粟米 素燉肉 蜜棗湯 *痛風：西洋菜素燉肉湯	紫薯鮮奶西米露 *糖尿/低脂：代糖	紅蘿蔔 猴頭菇 大豆 黑豆 冬菇 蜜棗 素燉肉湯 *痛風：紅蘿蔔粟米 雪耳湯	菜乾 素瘦肉粥	淮山 茨實 蓮子 茯苓 粟米 紅蘿蔔 蜜棗 素燉肉湯
晚餐	蕃茄 甘荀 椰菜 木耳 煮麵筋 *抗凝血：少木耳 薑茸油麥菜	茼蒿 雜豆 粟米汁 雪耳 燴豆腐 *痛風： 冬瓜枝竹豆卜雲耳炆 素魚鬆 素蠔油西生菜	粟米粒 果皮 冬菇 馬蹄 蒸素肉餅 *痛風： 粟米粒果皮馬蹄蒸素肉 餅 豆卜炒椰菜 *痛風:少豆卜	沙嗲 金菇 粉絲 甘荀 椰菜 煮鮮腐球 薑茸小棠菜 *痛風/低鉀/低磷/腎 餐：上湯娃娃菜	南乳齋煲 (白菜仔 豆卜 草菇 枝竹 雲耳 麵筋) *痛風： 南乳枝竹蘿蔔炆麵筋 *抗凝血：少雲耳 薑茸炒菜心	紅椒 雞脾菇 西蘭花 粟米芯 炒豆乾 *痛風：甘荀西芹炒素雞 薑茸唐生菜	冬菇 枝竹 栗子 蘿蔔 炆素鴨 *痛風：走冬菇 粉絲煮節瓜
水果餐							
	---	---	時令水果 *碎、全攪餐： ：士多啤梨茸	---	---	時令水果 *碎、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	卷蛋/鹹包 羅漢果桂圓茶 *糖尿/低脂：代糖	芝麻梳打餅 高鈣低脂奶	迷你菠菜包 菜蜜 *糖尿/低脂：1/3 濃度	雜餅 高鈣低脂奶	素叉燒包 無糖豆漿

*餐單由：註冊營養師編訂