

八月菜單

日期	星期	A餐 (肉/蛋)	B餐 (肉/家禽)	C餐 (豆腐/雜燴)	D餐 (魚/海鮮)	🌿 每日時菜	🍲 每日例湯	選餐
例	三	豉汁蒸排骨	栗子燜雞球	蝦米粉絲蒸節瓜	清蒸鯪魚	生菜	冬瓜肉碎蜆肉湯	例 A+D
1/8	六	煎釀豆腐仔	五香鴨胸片	肉末蒸茄子	清蒸金銀蒜鰂魚片	蒜蓉炒小棠菜	青紅蘿蔔豬骨湯	1/8
2/8	日	休息日						
3/8	一	梅菜蒸肉餅	秘製紅燒肉	蝦米粉絲蒸冬瓜	韭黃炒魚鬆	清炒本地生菜	番茄豆腐蛋花湯	3/8
4/8	二	柱侯冬菇炆排骨[高鈣]	沙薑滑雞件	金菇玉子豆腐[高鉀]	蒜蓉粉絲蒸熟蝦	蠔油嫩菜心遠	粟米紅蘿蔔豬展湯	4/8
5/8	三	韭菜炒滑蛋	北菇紅棗蒸雞件[高鉀]	蒜蓉炒西蘭花[高鉀]	豉汁彩椒蒸黑魚片	上湯浸白菜仔	大芥菜豆腐鹹蛋湯	5/8
6/8	四	菠蘿生炒咕嚕肉	滷水雞翼拼豆干	肉碎蒸南瓜[高鉀]	薑蔥油淋蒸鱈魚柳	蒜蓉炒大白菜	番茄薯仔瘦肉湯	6/8
7/8	五	鮮茄炒豬肉片	台式滷肉蛋	蝦米肉碎蒸豆腐	冬菜清蒸龍利柳	上湯浸莧菜[高鉀] / 白菜仔	冬瓜鮮豆包排骨湯	7/8
8/8	六	豉汁鳳爪蒸排骨	翠玉瓜炒雞柳	蒸三色蛋	陳皮絲清蒸慈魚片	薑汁炒芥蘭遠[高鉀] / 生菜	節瓜蝦米瘦肉湯	8/8
9/8	日	休息日						
10/8	一	番薯杞子蒸雞件[高鈣]	鮑汁燜鴨掌	蝦米肉碎煮滑豆腐	粟米粒炒什錦海鮮	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 生菜	冬瓜意米瘦肉湯	10/8
11/8	二	洋蔥炒豬肉片	大馬站豆卜炆雞球	金銀蒜蒸勝瓜	豉汁蒸鰂魚片	蒜蓉炒小棠菜	紫菜蛋花肉碎湯	11/8
12/8	三	鹹蛋黃雞翼	鮑汁冬菇炆雞球[高鉀]	肉碎蒸玉子豆腐	蔥油蒸鯧魚片	上湯浸莧菜[高鉀] / 大白菜	花生眉豆排骨湯[高鉀]	12/8
13/8	四	蜜汁黑椒番薯豬肉粒	洋蔥彩椒炒豬肉片	金銀蒜肉碎蒸水蛋	勝瓜開邊蒸熟蝦	蠔油嫩菜心遠	絲瓜蛋花草菇湯	13/8
14/8	五	煎釀燈籠椒	金針雲耳蒸雞件[高鉀]	上湯浸莧菜[高鉀]	玉子豆腐蒸黑魚片	清炒白菜仔	節瓜鹹蛋肉片湯	14/8
15/8	六	南乳蒸五花腩	蘋果咖喱薯仔炆雞球[高鉀]	木耳麵豉蒸豆腐[高鈣]	豆芽炒魚鬆	蒜蓉炒翠玉瓜	合掌瓜粟米豬骨湯	15/8
16/8	日	休息日						
17/8	一	菜遠炒牛肉	腐乳雙冬蒸雞件[高鉀]	西芹炒豆皮	肉餅蒸魚鬆	蠔油嫩菜心遠	青紅蘿蔔排骨湯	17/8
18/8	二	北菇冬菇蒸排骨[高鈣]	金黃洋蔥炆雞球	鮮菇扒菜心[高鉀]	鮮茄勝瓜蒸熟蝦	蒜蓉炒小棠菜	西洋菜豬展湯	18/8

八月菜單

19/8	三	照燒豬肉片	栗子燜雞扒[高鉀]	蟹柳絲蒸水蛋	豆豉蒸鯧魚	上湯浸莧菜[高鉀] / 生菜	薯仔番茄瘦肉湯	19/8
20/8	四	蝦醬豆腐蒸豬肉片	沙薑炒雞球	菇菌炒雜菜[高鉀]	泰式酸辣蒸鰂魚片	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 白菜仔	冬瓜肉碎湯	20/8
21/8	五	南瓜炆肉片[高鉀]	西芹胡蘿蔔炒雞柳	肉鬆蒸豆腐	清蒸大黑魚片	蒜蓉炒大白菜	淮山杞子排骨湯	21/8
22/8	六	洋蔥炒豬肉片	蜜汁炆雞翼	蝦米粉絲蒸節瓜	薑蔥蒸狹鱈魚柳	清炒本地生菜	佛手瓜粟米排骨湯	22/8
23/8	日	休息日						
24/8	一	馬蹄蒸鮮牛肉餅	蠔汁冬菇燜鴨掌 [高鉀]	麻婆豆腐	碧綠蒸黑魚片	蠔油嫩菜心遠	番茄蛋花什錦海鮮湯	24/8
25/8	二	蓮藕柱侯燜豬肉塊	鮮菇炒雞柳[高鉀]	銀魚仔蒸滑豆腐	古法梅菜蒸鰂魚片	上湯浸白菜仔	勝瓜肉片豆腐湯	25/8
26/8	三	菜脯炒蛋	紹興酒蒸雞件	雲耳勝瓜炒粉絲[高鉀]	粟米熟蝦蒸豆腐	蒜蓉炒小棠菜	蓮子百合瘦肉湯	26/8
27/8	四	豉汁蒸排骨	香煎豬頸肉	菜遠炒豬肉片	清蒸慈魚柳	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 生菜	節瓜淡菜瘦肉湯	27/8
28/8	五	鮮茄豬扒	鎮江香醋排骨	梅菜肉碎蒸冬瓜	西蘭花炒什錦海鮮[高鉀]	上湯浸莧菜[高鉀] / 大白菜	冬瓜蜆肉湯	28/8
29/8	六	叉燒炒滑蛋	香酥芋泥鴨[高鉀]	魚肉釀冬瓜片	金銀蒜蒸鰂魚片	蒜蓉炒翠玉瓜	木瓜雪耳排骨湯	29/8
30/8	日	休息日						
31/8	一	梅菜蒸肉餅	雙乳燜雞球	金銀蒜肉碎蒸水蛋	薑蔥熟蝦蒸豆腐	蠔油嫩菜心遠	鮮青欖肉片湯	31/8