

十月菜單

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
1/10	四	國慶日（休）						1/10
2/10	五	叉燒炒蛋	蒜香蒸排骨	羅漢齋燴豆腐	清蒸龍利柳	清炒本地生菜	紫菜蛋花肉碎湯	2/10
3/10	六	照燒洋蔥豬肉片	滷水雞翼	栗子燴雙菇[高鉀]	豉汁蒸鯛魚片	蒸南瓜[高鉀] / 大白菜	合掌瓜粟米豬骨湯	3/10
4/10	日	休息日						4/10
5/10	一	馬蹄蒸豬肉餅	金針雲耳蒸雞件[高鉀]	枝竹大蒜燴面筋	蔥油蒸鯧魚	上湯浸冬瓜	番茄薯仔瘦肉湯	5/10
6/10	二	蝦醬蒸豬肉片	柱侯蒸鴨胸	南乳羅漢齋	勝瓜蒸黑魚片	蒜蓉炒大白菜	芥菜咸蛋肉片湯	6/10
7/10	三	菜脯炒蛋	番薯蒸雞件[高鉀]	咖喱雜菜燉豆包	薑蔥蒸魚片	蒸南瓜[高鉀] / 大白菜	絲瓜蛋花草菇湯	7/10
8/10	四	南乳豆卜蒸五花腩	陳皮蒸牛肉球	金針木耳蒸豆腐[高鉀]	欖角蒸鱸魚柳	蠔油嫩菜心	冬瓜乾貝瘦肉湯	8/10
9/10	五	韭菜炒滑蛋	沙薑蒸雞件	椰菜紅蘿蔔絲炒豆干	粉絲蒸墨魚滑	清炒嫩油麥菜[高鉀]	西洋菜豬展湯	9/10
10/10	六	洋菇炒牛肉	杞子蒸雞件	清蒸金銀豆腐	美極煎蝦	蒜蓉炒翠玉瓜	木瓜雪耳排骨湯	10/10
11/10	日	休息日						11/10
12/10	一	梅菜蒸肉餅	香芋蒸鴨胸[高鉀]	雜菌燴豆腐	豉汁蒸黑魚片	上湯浸白菜仔	節瓜鹹蛋肉片湯	12/10
13/10	二	冬菇蒸排骨[高鉀]	欖角蒸肉片	枝竹燴雙菇	冬菜蒸龍利柳	上湯浸冬瓜	百合沙參玉竹豬展湯	13/10
14/10	三	洋蔥炒牛肉	咖喱薯仔炆猪肉[高鉀]	西芹炒腰果配海鮮菇	清蒸黑魚片	清炒本地生菜	冬瓜薏米瘦肉湯	14/10
15/10	四	豉汁蒸排骨	香茅蒸雞件	枝竹紅棗燴冬瓜	酸辣蒸鯛魚片	蠔油嫩菜心	勝瓜豆腐肉片湯	15/10
16/10	五	南瓜炆肉片[高鉀]	蒜香蒸豬肉片	百合杞子燴雜菌	勝瓜蒸熟蝦	清炒嫩油麥菜[高鉀]	佛手瓜粟米排骨湯	16/10
17/10	六	蓮藕蒸肉片	芝麻炆雞翼	素什錦燴豆腐	椒絲蒸鯛魚片	蒜蓉炒大白菜	青紅蘿蔔排骨湯	17/10
18/10	日	休息日						18/10
19/10	一	重陽節補假（休）						19/10
20/10	二	蕃茄燴豬扒	蓮藕柱侯鴨胸配紅椒	淮山炒西芹木耳	豆豉蒸鯧魚	上湯浸冬瓜	青紅蘿蔔豬骨湯	20/10
21/10	三	黑椒番薯猪肉粒[高鉀]	馬蹄蒸豬肉丸	雜菌蒸豆腐	豆腐蒸黑魚片	蒸南瓜[高鉀] / 白菜仔	番茄蛋花海鮮湯	21/10
22/10	四	冬菇炆排骨[高鉀]	京蔥炒豬肉片	金針木耳蒸豆包	薑蔥蒸魚片	蠔油嫩菜心	節瓜淡菜瘦肉湯	22/10
23/10	五	鹹蛋蒸肉餅	金針蒸牛肉片	羅漢齋燴冬瓜	粉絲蒸墨魚滑	清炒嫩油麥菜[高鉀]	冬瓜蜆肉湯	23/10
24/10	六	鎮江香醋排骨	淮山蒸雞件	蕃茄炒蛋	豆芽炒鯪魚肉	蒜蓉炒翠玉瓜	番茄豆腐蛋花湯	24/10
25/10	日	休息日						25/10
26/10	一	香菇蒸牛肉片	陳皮馬蹄蒸肉餅	枝竹大蒜燴冬瓜	蔥油蒸熟蝦	上湯浸白菜仔	紫菜蛋花肉碎湯	26/10
27/10	二	蕃茄牛肉炒蛋	虫草花雲耳蒸雞件	木耳麵豉蒸豆腐[高鉀]	冬菜蒸龍利柳	上湯浸冬瓜	粟米紅蘿蔔豬展湯	27/10
28/10	三	紫菜蝦米蒸肉餅	冬菜蒸豬腩片	雜菌燴雙菇	蔥油蒸鯧魚	蠔油嫩菜心	冬瓜乾貝瘦肉湯	28/10
29/10	四	京蔥爆猪肉配豆芽	洋蔥彩椒蒸牛肉	南瓜百合蒸豆包[高鉀]	粉絲蒸海鮮	蒸南瓜[高鉀] / 白菜仔	粟米紅蘿蔔豬展湯	29/10
30/10	五	蝦醬豆角蒸豬肉片	檸檬蒸豬柳片	羅漢齋燴豆腐	勝瓜蒸黑魚片	清炒本地生菜	芥菜咸蛋肉片湯	30/10
31/10	六	木耳蒸牛肉餅	梅子蒸鴨胸	金針木耳蒸豆包	鹹菜蒸鱸魚	蒜蓉炒翠玉瓜	冬瓜瘦肉湯	31/10