

九月菜單

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
1/9	二	陳皮鹹檸檬蒸肉	沙薑蒸雞件	蜆肉蒸水蛋	蔥油薑絲蒸鮪魚	上湯浸冬瓜	番茄豆腐蛋花湯	1/9
2/9	三	木耳紅棗蒸肉餅	梅子蒸鴨件	粟米肉粒	鹹菜絲蒸鮪魚	清炒本地生菜	冬瓜瘦肉湯	2/9
3/9	四	火腿炒滑蛋	檸檬薑絲蒸雞件	豆腐蒸蜆肉	欖角陳皮蒸鱸魚柳	蒸南瓜[高鉀] / 白菜仔	節瓜蝦米瘦肉湯	3/9
4/9	五	京蔥爆豬肉配豆芽	蓮子百合蒸肉	白汁洋蔥雞皇	粉絲蒸什錦海鮮	蠔油嫩菜心	粟米紅蘿蔔豬展湯	4/9
5/9	六	竹筍金針木耳蒸肉片	北菇紅棗蒸雞件[高鉀]	百合杞子蒸南瓜[高鉀]	清蒸龍利柳	蒜蓉炒大白菜	青紅蘿蔔排骨湯	5/9
6/9	日	休息日						6/9
7/9	一	馬蹄馬鈴薯蒸肉餅	芝麻炆雞翼	蕃茄肉碎燴豆腐	豉汁椒絲蒸鰂魚片	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 生菜	勝瓜豆腐肉片湯	7/9
8/9	二	蝦醬豆角豆腐蒸豬肉片	檸檬洋蔥蒸豬柳片	蕃茄勝瓜燴肉片	勝瓜蒸黑魚片	上湯浸冬瓜	芥菜咸蛋肉片湯	8/9
9/9	三	菜脯炒蛋	番薯杞子蒸雞件[高鉀]	南瓜汁燴雜菌[高鉀]	薑蔥蒸狹鱈魚柳	蒸南瓜[高鉀] / 大白菜	絲瓜蛋花草菇湯	9/9
10/9	四	南乳蒸五花腩	陳皮蒸牛肉球	銀魚仔蒸豆腐	蔥油薑絲蒸鰻魚片	蠔油嫩菜心	冬瓜乾貝瘦肉湯	10/9
11/9	五	叉燒炒蛋	蒜香蒸排骨	菠蘿咕嚕燴肉粒	清蒸慈魚柳	清炒本地生菜	紫菜蛋花肉碎湯	11/9
12/9	六	照燒芝麻豬肉片	鵪鶉蛋香菇炆豬肉	肉碎蒸水蛋	豉汁蒸鰂魚片	蒜蓉炒翠玉瓜	合掌瓜粟米豬骨湯	12/9
13/9	日	休息日						13/9
14/9	一	鎮江香醋排骨	金針雲耳蒸雞件[高鉀]	咖喱洋蔥燉豬肉[高鉀]	蝦仁蒸豆腐	清炒本地生菜	番茄薯仔瘦肉湯	14/9
15/9	二	梅菜蒸肉餅	香芋蒸鴨件[高鉀]	勝瓜蒜蓉蒸蜆肉	豉汁蒸黑魚片	上湯浸白菜仔	節瓜鹹蛋肉片湯	15/9
16/9	三	冬菇蒸排骨[高鉀]	欖角蒸肉片	羅宋汁燴雜菜	冬菜薑絲蒸龍利柳	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 白菜	蓮子百合瘦肉湯	16/9
17/9	四	洋蔥炒牛肉	蘋果咖喱薯仔炆豬肉[高鉀]	鮑汁燴豆腐	清蒸黑魚片	蠔油嫩菜心	冬瓜薏米瘦肉湯	17/9
18/9	五	豉汁蒸排骨	香茅檸檬葉蒸雞件	木耳麵豉蒸豆腐[高鉀]	酸辣蒸鰂魚片	蒸南瓜[高鉀] /大白菜	西洋菜豬展湯	18/9
19/9	六	南瓜百合炆肉片[高鉀]	酸筍蒸豬肉片	枝竹大蒜燴雙菇	勝瓜蒸熟蝦	蒜蓉炒翠玉瓜	佛手瓜粟米排骨湯	19/9
20/9	日	休息日						20/9
21/9	一	韭菜炒滑蛋	豉汁蒸雞件	蕃茄肉粒燴冬瓜	梅菜薑絲蒸鰂魚片	清炒本地生菜	勝瓜肉片豆腐湯	21/9
22/9	二	蕃茄洋蔥蒸豬扒	馬蹄蒸豬肉丸	蒜蓉粉絲蒸什錦海鮮	豆豉薑絲蒸鰻魚	上湯浸冬瓜	青紅蘿蔔豬骨湯	22/9
23/9	三	黑椒番薯豬肉粒[高鉀]	柱侯蒸鴨件	椰汁芋頭燴豬肉球[高鉀]	蔥花蒸黑魚片	蒸南瓜[高鉀] /白菜仔	番茄蛋花海鮮湯	23/9
24/9	四	冬菇炆排骨[高鉀]	京蔥洋蔥炒豬肉片	蕃茄洋蔥燴雙菇	薑蔥蒸魚片	蠔油嫩菜心	節瓜淡菜瘦肉湯	24/9
25/9	五	鹹蛋蒸肉餅	金針蒸肉片	清蒸金銀豆腐	粉絲蒸墨魚滑	清炒嫩油麥菜[高鉀] / 生菜	冬瓜蜆肉湯	25/9
26/9	六	休息日						26/9
27/9	日	休息日						27/9
28/9	一	香菇金針蒸肉片	陳皮馬蹄蒸肉餅	洋蔥燴豬扒	蒜蓉蒸海蝦	上湯浸白菜仔	紫菜蛋花肉碎湯	28/9
29/9	二	蕃茄洋蔥炒蛋	洋蔥蒸雞件	瑤柱燉水蛋	豉汁蒸鮪魚片	上湯浸冬瓜	粟米紅蘿蔔豬展湯	29/9
30/9	三	紫菜馬蹄蒸肉餅	冬菜薑絲蒸豬腩片	南瓜咖喱豬肉粒[高鉀]	蔥油蒸鰻魚	蠔油嫩菜心	冬瓜乾貝瘦肉湯	30/9