



## Indochinese Aged Care Services – Weekly Menu

### 印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 1

	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Breakfast  <span style="font-size: 2em;">早</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 火腿蛋花菜肉粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉碎白菜/菠菜通心粉</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮮奶蛋花粟米蓉麥片+茄汁黃豆</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香葱魚片粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白菜蛋花碎肉粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮮奶蛋花粟米蓉麥片+茄汁黃豆</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雞肉碎紫菜粥</li> <li>● 腸粉</li> </ul>
<b>精美點心</b>							
Lunch  <span style="font-size: 2em;">午</span>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 越式檬瑤米粉</li> <li>2. 炸菜豬肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 咸酸菜炆肉排</li> <li>2. 肉碎蒸蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 西芹青椒炒肉片</li> <li>2. 火腿洋蔥煎蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豉汁炆雞球</li> <li>2. 菜脯蒸肉碎</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滷水豬肉</li> <li>2. 咸蛋蒸雙皇蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羌葱蒸魚</li> <li>2. 梅菜肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 揚州炒飯</li> <li>2. 茄汁腸仔</li> </ol>
<b>是日例湯</b>							
Dinner  <span style="font-size: 2em;">晚</span>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煎魚片豆腐</li> <li>2. 馬蹄蒸肉碎</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冬菇金針菜蒸雞柳</li> <li>2. 肉碎豆腐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 酸甜汁燴魚扒</li> <li>2. 豉汁炆馬鈴薯排骨</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鎮江肉排</li> <li>2. 紅燒魚片</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吞拿魚火腿洋蔥煎蛋</li> <li>2. 豉汁蒸肉排</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬鈴薯紅蘿蔔炆牛腩</li> <li>2. 豆腐蔬菜肉碎雜燴</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 南瓜薯仔甘荀青豆炆肉排</li> <li>2. 洋蔥炒蛋</li> </ol>



## Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu

### 印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 2

	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Breakfast  <b>早</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海帶蛋花</li> <li>時菜雞碎</li> <li>肉粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋花粟米</li> <li>蓉麥片</li> <li>● 麵包+茄</li> <li>汁黃豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雜菜火腿</li> <li>粒通心粉</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋花魚片</li> <li>粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 紫菜肉碎</li> <li>蛋花麥片</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 青菜蛋花</li> <li>碎肉粥</li> <li>● 點心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蕃薯粥+</li> <li>茄汁黃豆</li> <li>● 腸粉</li> </ul>
<b>精美點心</b>							
Lunch  <b>午</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鮮蝦雲吞</li> <li>湯麵</li> <li>2. 蒸肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 南乳汁花</li> <li>生炆豬手</li> <li>2. 荷包蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 韭菜碎肉</li> <li>煎蛋</li> <li>2. 馬蹄蒸肉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香菇枝竹</li> <li>炆肉片</li> <li>2. 紅燒魚片</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羅漢齋+</li> <li>荷包蛋</li> <li>2. 腸仔煎蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四季豆炒</li> <li>肉片</li> <li>2. 洋蔥炒蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五香叉燒</li> <li>2. 火腿洋蔥</li> <li>煎鹹蛋</li> </ol>
<b>是日例湯</b>							
Dinner  <b>晚</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肉碎炆釀</li> <li>節瓜甫</li> <li>2. 炸魚塊燴</li> <li>豆腐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香煎魚片</li> <li>時菜</li> <li>2. 肉碎粉絲</li> <li>炒雞蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四季豆炒</li> <li>雞柳</li> <li>2. 榨菜蒸豬</li> <li>肉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煎魚塊</li> <li>2. 時菜炆雞</li> <li>肉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豉汁蒸肉</li> <li>排</li> <li>2. 豆腐蔬菜</li> <li>雜燴</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 南乳汁焗</li> <li>雞腿/雞翼</li> <li>2. 南乳焗豬</li> <li>肉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 時瓜炆排</li> <li>骨</li> <li>2. 煎魚片</li> </ol>



## Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu

### 印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 3

	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Breakfast <b>早</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雜菜雞肉</li> <li>● 通心粉</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菜脯炒蛋</li> <li>● 白粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 滑蛋牛肉</li> <li>● 碎麥片</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 魚片蛋花</li> <li>● 粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉碎蛋花</li> <li>● 菜粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮮奶蛋花</li> <li>● 粟米蓉麥片</li> <li>● 麵包+茄汁黃豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 碎肉蛋花</li> <li>● 薏米粥</li> <li>● 腸粉</li> </ul>
<b>精美點心</b>							
Lunch <b>午</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 皮蛋瘦肉粥</li> <li>2. 撈麵</li> <li>3. 梅菜肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 枝竹甘荀草菇炆豬肉</li> <li>2. 火腿煎蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 時瓜粉絲炒肉碎</li> <li>2. 煎魚片時菜</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 炸豆腐蘑菇炆肉片</li> <li>2. 菜脯蒸肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 糖醋肉排</li> <li>2. 榨菜蒸肉碎</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 西蘭花椰菜炒雞片</li> <li>2. 梅菜蒸豬肉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅燒豆腐肉片扒時蔬</li> <li>2. 菜脯蒸肉碎</li> </ol>
<b>是日例湯</b>							
Dinner <b>晚</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 薯仔炆牛腩</li> <li>2. 大蔥煎蛋餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蘿蔔炆排骨</li> <li>2. 青菜炒豆腐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五香叉燒</li> <li>2. 馬蹄蒸雞肉碎</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑞士汁焗雞翼雞腿</li> <li>2. 雞蛋土豆煎餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肉碎粉絲蒸水蛋</li> <li>2. 雞粒燜豆腐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 榨菜蒸肉片</li> <li>2. 三色蛋 (咸蛋、皮蛋、雞蛋)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滷水豬肉/雞蛋</li> <li>2. 煎魚片時菜</li> </ol>



## Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu 印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 4

	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Breakfast <b>早</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菠菜蛋花</li> <li>● 雞碎肉粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 薑蔥魚片</li> <li>● 粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮮奶蛋花</li> <li>● 粟米蓉麥片</li> <li>● 包點+茄汁黃豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮蛋蛋花</li> <li>● 肉碎粥</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 碎肉香蔥</li> <li>● 紫菜通心粉</li> <li>● 麵包</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮮奶蛋花</li> <li>● 粟米蓉麥片</li> <li>● 點心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白菜炒牛</li> <li>● 肉碎+白粥</li> <li>● 腸粉</li> </ul>
<b>精美點心</b>							
Lunch <b>午</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 越式雞絲湯米粉</li> <li>2. 炸菜蒸肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筍頭扣肉</li> <li>2. 香煎魚塊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 南瓜薯仔青豆炆肉排</li> <li>2. 荷包蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 梅菜蒸肉片</li> <li>2. 麻婆豆腐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滷水豬肉</li> <li>2. 雜菜粉絲</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 咸豆醬蒸肉片</li> <li>2. 洋蔥炒蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肉碎洋蔥鮮菇炒米粉</li> <li>2. 香煎魚片</li> </ol>
<b>是日例湯</b>							
Dinner <b>晚</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 咸魚蒸肉餅</li> <li>2. 蔥花肉餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 火腿洋蔥煎蛋</li> <li>2. 茄汁肉丸</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 榨菜炆肉片</li> <li>2. 蔥花雞蛋餅</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菠蘿甘筍青椒炒雞球</li> <li>2. 香煎魚片</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五香燒肉排</li> <li>2. 肉碎粉絲蒸水蛋</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 海南雞飯配薑蔥蓉</li> <li>2. 豆腐蔬菜雜燴</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蕃茄燴肉片</li> <li>2. 酸甜汁燴魚扒</li> </ol>