



Indochinese Aged Care Services – Weekly Menu

印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 1

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Breakfast 早	<ul style="list-style-type: none"> ● 火腿碎肉菜粥 ● 腸粉 ● 麵包 	<ul style="list-style-type: none"> ● 碎肉, 菜通心粉 ● 腸粉 ● 麵包 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋花粟米蓉麥片 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 薑葱魚片粥 ● 腸粉 ● 麵包 	<ul style="list-style-type: none"> ● 菠菜碎肉粥 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鮮奶蛋花粟米蓉片 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雞肉碎紫菜粥 ● 腸粉 ● 麵包
早茶	● 芝士蛋糕	● 咖哩角	● 香蕉蛋糕	● 鬆餅	● 軟蛋糕	● 春捲	● 檸檬蛋糕
Lunch 午 <small>是日例湯</small>	1. 魚片、魚蛋河粉 2. 蒸鮮蝦肉餅	1. 南乳汁花生炆豬手 2. 煎荷包蛋	1. 節瓜炆豬肉 2. 火腿洋蔥炒蛋	1. 豉汁草菇炒雞柳 2. 菜脯蒸肉餅	1. 雜菜肉絲撈麵 2. 梅菜蒸豬肉	1. 滷水豬肉 2. 蒸肉碎蛋	1. 番茄煮蛋塊 2. 豆腐蔬菜雜燴
下午茶	糖水, 蛋糕/精美點心/生果						
Dinner 晚	1. 豉汁蒸肉排 2. 蔥花煎蛋	1. 香煎魚片 2. 鮮菇炆肉片	1. 鎮江肉排 2. 蔥花薑絲蒸魚	1. 酸甜汁燴魚塊 2. 磨菇炆肉片	1. 蒜蓉豉汁蒸肉排 2. 香煎魚片燴豆腐	1. 梅菜蒸豬肉 2. 時菜炒雞球	1. 五香叉燒 2. 麻婆豆腐

每步提供美祿/ 茶/ 奶茶/ 咖啡/ 營養奶



Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu 印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 2

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Breakfast 早	<ul style="list-style-type: none"> ● 雞碎海帶粥 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋花粟米蓉麥片 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 碎肉香葱通心粉 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 碎肉皮蛋粥 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 青菜肉碎粥 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鮮奶粟米蓉麥片 ● 麵包 ● 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉碎薏米粥 ● 腸粉 ● 麵包
早茶	● 咖哩角	● 香蕉蛋糕	● 鬆餅	● 軟蛋糕	● 芝士蛋糕	● 檸檬蛋糕	● 春捲
Lunch 午 是日例湯	1. 越式雞絲湯米粉 2. 梅菜蒸肉餅	1. 蕃茄燴肉丸 2. 茄汁雞肉丸	1. 吞拿魚炒蛋 2. 馬蹄蒸豬肉	1. 雙菇炆肉片 2. 雞肉碎炆豆腐	1. 羅漢齋 2. 煎荷包蛋	1. 滷水豬肉/雞蛋 2. 火腿炒蛋	1. 炸魚薯條 2. 冬菜肉餅
下午茶	糖水，蛋糕/精美點心/生果						
Dinner 晚	1. 芋頭炆排骨 2. 洋蔥煎蛋	1. 甘筍薯仔炆雞中翼 2. 蔥花薑絲蒸魚片	1. 豉汁雞柳四季豆 2. 榨菜肉片	1. 香煎魚塊 2. 雲耳、甘筍炆肉排	1. 金針、雲耳蒸雞 2. 金針、雲耳蒸豬肉	1. 揚州炒飯 2. 粉絲肉碎節瓜	1. 南瓜、甘筍青豆炆肉排 2. 韭菜炒蛋

每夕提供美祿/ 茶/ 奶茶/ 咖啡/ 營養奶



Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu

印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 3

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Breakfast 早	<ul style="list-style-type: none"> 雞肉碎南瓜粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 芋頭碎肉粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 碎肉、菜通心粉 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 鮮奶粟米蓉麥片 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 肉碎腐皮粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 蕃薯肉碎粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 眉豆花生粥 腸粉 麵包
早茶	● 香蕉蛋糕	● 鬆餅	● 軟蛋糕	● 芝士蛋糕	● 檸檬蛋糕	● 春捲	● 咖哩角
Lunch 午 是日例湯	<ol style="list-style-type: none"> 越式檬瑤湯米粉 榨菜豬肉 	<ol style="list-style-type: none"> 酸菜炆肉排 煎荷包蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 豆卜雲炆肉片 時菜炒雞柳 	<ol style="list-style-type: none"> 涼瓜炆豬肉 蒸金銀蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐時菜炆肉片 時菜炒雞柳 	<ol style="list-style-type: none"> 蘑菇蘿蔔炆肉排 菜脯肉碎炒蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 碎肉湯米粉或麵 梅菜炆雞球
下午茶	糖水，蛋糕/精美點心/生果						
Dinner 晚	<ol style="list-style-type: none"> 咸魚蒸肉餅 雜菜炒雞球 	<ol style="list-style-type: none"> 冬菇金針蒸雞 煎魚塊 	<ol style="list-style-type: none"> 焗雞翼 雲耳馬蹄蒸肉餅 	<ol style="list-style-type: none"> 枝竹豆卜鮮菇炆肉排 洋蔥蝦仁炒蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 五香叉燒 冬菜蒸魚片 	<ol style="list-style-type: none"> 煎魚肉炆蘿蔔 滷水雞翼 	<ol style="list-style-type: none"> 滷水豬肉/雞蛋,時菜 薑葱蒸魚片

每步提供美祿/ 茶/ 奶茶/ 咖啡/ 營養奶



Indochinese Aged Care Services - Weekly Menu

印支高齡服務中心 - 每週菜單 Week 4

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Breakfast 早	<ul style="list-style-type: none"> 生菜雞碎肉粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 蛋花薑蔥魚片粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 皮蛋咸蛋碎肉粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 碎肉通心粉 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 蛋花粟米蓉麥片 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 紅豆綠豆碎肉粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 雞肉碎紫菜粥 麵包 腸粉
早茶	• 鬆餅	• 軟蛋糕	• 芝士蛋糕	• 檸檬蛋糕	• 春捲	• 咖哩角	• 香蕉蛋糕
Lunch 午 是日例湯	1. 越式牛肉粉 2. 滷水豬肉	1. 枝竹鮮菇粉絲炆肉排 2. 肉碎蒸蛋	1. 南瓜甘筍炆肉片 2. 雞肉碎炒青豆、豆腐	1. 番茄炆肉片 2. 薑蔥蒸魚片	1. 羅漢齋 2. 梅菜蒸豬肉	1. 枝竹豆卜草菇炆豬肉 2. 菜脯蒸肉餅	1. 肉片時菜湯麵 2. 菜脯蒸肉片
下午茶	糖水，蛋糕/精美點心/生果						
Dinner 晚	1. 蠔油肉丸炆時菜 2. 青豆豆腐炆碎肉	1. 香煎魚片 2. 時菜/西蘭花炒肉片	1. 滷水蛋肉排 2. 洋葱炒蛋	1. 南乳汁焗雞翼雞腿 2. 甘筍薯仔炆肉片	1. 海南雞飯 2. 肉碎豆腐	1. 魚香肉碎茄子 2. 雞柳炆節瓜	1. 薯仔甘筍炆牛腩 2. 枝竹炆肉片

每步提供美祿/ 茶/ 奶茶/ 咖啡/ 營養奶



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Breakfast 早	<ul style="list-style-type: none"> 雞肉碎南瓜粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 筍頭碎肉粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 碎肉、菜通心粉 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 鮮奶粟米蓉麥片 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 肉碎腐皮粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 蕃薯肉碎粥 麵包 腸粉 	<ul style="list-style-type: none"> 眉豆花生粥 腸粉 麵包
早茶	• 春捲	• 鬆餅	• 軟蛋糕	• 芝士蛋糕	• 檸檬蛋糕	• 香蕉蛋糕	• 咖哩角
Lunch 午 是日例湯	<ol style="list-style-type: none"> 越式檬瑤湯米粉 榨菜豬肉 	<ol style="list-style-type: none"> 酸菜炆肉排 煎荷包蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 豆卜雲炆肉片 時菜炒雞柳 	<ol style="list-style-type: none"> 涼瓜炆豬肉 蒸金銀蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐時菜炆肉片 時菜炒雞柳 	<ol style="list-style-type: none"> 蘑菇蘿蔔炆肉排 菜脯肉碎炒蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 碎肉湯米粉或麵 梅菜炆雞球
下午茶	糖水，蛋糕/精美點心/生果						
Dinner 晚	<ol style="list-style-type: none"> 咸魚蒸肉餅 雜菜炒雞球 	<ol style="list-style-type: none"> 冬菇金針蒸雞 煎魚塊 	<ol style="list-style-type: none"> 焗雞翼 雲耳馬蹄蒸肉餅 	<ol style="list-style-type: none"> 枝竹豆卜鮮菇炆肉排 洋蔥蝦仁炒蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 五香叉燒 冬菜蒸魚片 	<ol style="list-style-type: none"> 煎魚肉炆蘿蔔 滷水雞翼 	<ol style="list-style-type: none"> 滷水豬肉/雞蛋(時菜) 薑葱蒸魚片

每步提供美祿/ 茶/ 奶茶/ 咖啡/ 營養奶