

椿萱茂CLRC长者社区餐菜单

日期、星期	星期一	星期二	星期三	星期四(端午节)	星期五	星期六	星期日	
早餐	地方色风味	香葱皮蛋粥	天津老豆腐	红豆薏米粥	天津锅巴菜	汤面	虾皮紫菜小云吞	油醋汁蔬菜沙拉
	热菜	木耳娃娃菜	酱爆圆白菜	炒双色萝卜丁	爆腌黄瓜	椒油西芹炆果仁	清炒小西湖	清炒快菜、酱爆圆白菜
	热菜	虾皮炒西葫芦	清炒菜花	黄瓜炒腐竹	醋溜土豆丝	娃娃菜木耳	醋溜白菜	香煎培根鸡肉肠
	点心	猪肉包子	两掺面发面饽饽	发糕	小窝头	烧饼	发面饼	烤全麦面包片
	点心	葱油花卷/枣花	门丁	汉堡包	蒸点	门丁	蒸点	果酱
	特色主食	麻团/虾片	油条	煎三明治火腿	烧饼、油条	花卷/虾片	油条	蒸点/虾片
	蛋类	煮蛋	煮蛋	茶叶鸡蛋、煎蛋	煮白蛋	煮鸡蛋	咸鸭蛋	煮白蛋/煎蛋
	奶类	牛奶/豆浆	牛奶/豆浆	牛奶、豆浆	牛奶、豆浆	牛奶、豆浆	牛奶、豆浆	牛奶、豆浆

午餐	特色风味菜	红烧带鱼	姜葱炒切蟹	水煮港虾	日式炸鸡排	浓汤炖四宝	菜胆蒜子烧鱼丸	毛冬瓜丸子汤
	主荤菜	蒜香鸡翅根	奶油口蘑虾仁汤	花生炖猪手	三鲜打卤	回民炒肝	酱焖鸭子	炖鸡翅根
	半荤菜	莴笋山药炒培根	白玉菇炒西兰花	肉片熬紫菜头	肉丁炸酱	茄子烧长豆角	酱爆鸡片山药	素烧茄子
	素菜	蒜蓉炒快菜	清炒油菜	清炒穿心莲	韭黄笋丝炒鸡丝	腐竹炒西芹	蒜蓉粉丝小白菜	炒素什锦
	谷物	南瓜	蒸胡萝卜	蒸粽子	青椒炒鸡蛋	蒸地瓜	煮毛豆	蒸地瓜
	点心	奶香玉米饼	蒸点	黑米小花卷	菜码	呛面馒头	蒸点	花式蒸点
	汤粥	海米冬瓜汤	西红柿鸡蛋汤	萝卜丝汤	面汤	醋椒豆腐汤	青菜豆腐羹	西红柿鸡蛋汤
	主食	紫米杂粮饭	小米二米饭	香米饭	锅挑捞面	玉米渣二米饭	八宝饭	薏米杂粮饭

下午水果茶

	哈密瓜/油桃	香蕉/酸奶	梨汤	盘桃/酸奶	西瓜	苹果/酸奶	火龙果/圣女果	
晚餐	汤粥	红豆薏米粥	南瓜小米粥	绿豆玉米碴粥	绿豆小米粥	山药小米红枣粥	小米燕麦粥	红豆玉米渣粥
	主食	八角包	肉饼	豆沙包	白菜虾皮疙瘩汤	豆沙包	韭菜猪肉水饺	黑米馒头
	主食	葱油小花卷	素盒子	家常馒头	摊鸡蛋饼/窝头	蒸死面卷子	南瓜鸡蛋水饺	风味葱油饼
	家常菜	鸡丁烧三丁	粉皮拍黄瓜	蒜苔炒鸡丝	家常土豆丝	家熬小黄鱼	果仁拍黄瓜	辣子鸡丁
	小菜	西红柿洋葱炒菜花	粉皮拍黄瓜	丝瓜木耳炒鸡蛋	虾皮冬瓜	炒合菜	醋溜豆芽	西红柿炒土豆
	小菜	菠菜炒腐竹	醋溜娃娃菜	鲑鱼油麦菜	韭菜炒鸡蛋	拌五香豆腐丝	醋溜豆芽	炒白萝卜丝



应季时令菜：

奶油蘑菇汤是法国菜谱之一，以蘑菇为制作主料，奶油蘑菇汤的烹饪技巧以白烧为主，口味属于奶汤咸鲜。奶油蘑菇汤制作提示化面浆时要不停搅拌，使面浆均匀地化入汤中，至汤汁浓稠。



节日明星菜：

肉饼是指以肉类制成的饼状菜肴或面食，用面和肉做的面饼。简单的烹调方法，将肉剁碎成肉泥，做成饼状，或面皮里夹肉泥。可煎，炸，蒸，煮，等，近乎适用各种烹饪方法。



应季特色菜：

天津人爱吃，会吃，讲究吃，一碗普普通通的面条，天津人做出来就像一场宴席一样，而所有的菜都是为了配一碗面条

椿萱茂CB老年公寓餐菜单

日期、星期		星期一 (3)	星期二 (4)	星期三 (5)	星期四 (6)	星期五	星期六 (8)	星期日 (9)	
早餐	无糖汤粥	无糖豆浆	无糖豆浆	无糖豆浆	无糖豆浆	无糖豆浆	无糖豆浆	无糖豆浆	
	营养粥	牛奶燕麦片	无糖黑芝麻糊	小米燕麦片	玉米糊	小米粥	牛奶燕麦片	无糖黑芝麻糊	
	小菜	蒜香丝瓜	拍蒜炒菜心	莲白炒榨菜	黄瓜拌腐竹	清炒小白菜	拌青笋丝	小葱拌萝卜丝	
	小菜	清炒土豆丝	香油拌青笋	蒜香油麦菜	清炒小白菜	小葱炒土豆	香葱炒木耳	蒜蓉炒豆芽	
	汤粥	八宝粥	南瓜粥	燕麦粥	胡萝卜粥	八宝粥	红豆粥	杂粮粥	
	蛋奶类	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶	纯牛奶
		煮鸡蛋	豉油蒸蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鹌鹑蛋	蒸蛋	五香卤蛋	煮鸡蛋
点心	鲜肉包	红糖发糕/奶香馒头	全麦吐司	白米发糕/黑米窝窝头	红糖发糕/奶香馒头	油条/荷叶夹	椒盐花卷		
早茶		时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	时令水果/低糖水果	
午餐	健康靓汤	培根土豆浓汤	香葱萝卜排骨汤	花生猪肚汤	菌菇鲫鱼汤	虫草花煲鸡汤	芸豆蹄花汤	鲜藕小排汤	
	热菜	笋子炒牛肉	糖醋烧带鱼	玉米炒鸡柳	酱香拌兔丁	茄酱玉米基围虾	酱香龙利鱼配西兰花	红烧鸡中翅	
		青笋小木耳炒肉	嫩南瓜炒肉丝	西葫芦炒鸭胸	洋葱西芹炒肉片	传统咸烧白	京酱肉丝	肉末烩青豆	
		蒜泥上海青	清炒空心菜	清炒大白菜	醋溜茭白	黄瓜炒鸡蛋	蒜香西葫芦	上汤娃娃菜	
	主食	香米饭	玉米饭	绿豆饭	黑米饭	红豆饭	四季豆饭	薏米饭	
	杂粮	蒸红薯/蒸山药	蒸毛豆	蒸南瓜	蒸山药	蒸土豆/蒸广红	蒸花生	烤小土豆/蒸胡萝卜	
	养生粥	绿豆粥	蔬菜粥	紫薯红豆粥	百合粥	莲子粥	清凉粥	芡实粥	
点心	冻糕/花卷	玉米窝窝头	木糖醇蛋挞	小葱鸡蛋饼	香烤肉饼	白面馍馍	蔬菜饼		
下午茶	下午茶	无糖苏打饼/枸杞菊花茶	核桃仁/凉糕	水果烧仙草/蔬菜饼	玫瑰冰粉/火龙果	南瓜子仁/凉虾	银耳汤/无糖蛋糕	花生米/水果茶	
晚餐	健康靓汤	三鲜汤	平菇肉丝汤	冬瓜圆子汤	番茄蔬菜连锅汤	丝瓜肉片汤	紫菜西红柿蛋花汤	冬瓜圆子汤	
	点心	肉酱意大利面	鸡肉洋葱圈	鲜肉蒸饺	长辈自制抄手	紫薯窝窝头	鲜肉水饺	紫薯卷/白面馒头	
	小菜	荷兰豆炒鸡片	丝瓜炒肉片	海鲜菇炒肉	大甜椒炒肉丝	鱼香茄盒	山药炒肉片	菜椒炒肉片	
		蒜香西兰花	蒜蓉生菜	清炒苕尖	白菜炒香菇	清炒嫩南瓜	白灼广东菜心	大白菜豆皮丝	
	主食	香米饭	土豆饭	玉米饭	小米饭	玉米饭	红豆饭	绿豆饭	
	养生粥	黑豆粥	小米粥	薏米粥	绿豆粥	山药粥	小米粥	红薯粥	
	奶制品	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	酸奶/无糖酸奶	



鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收，是肝肾疾病，心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常食可增强抗病能力，肝炎、肾炎、高血压、心脏病，慢性支气管炎等疾病患者可经常食用。鲫鱼有健脾利湿，和中开胃，活血通络、温中下气之功效，对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用。



有助于排泄粪便，减少体内有害物质的积累，降低毒素的作用。能有效预防动脉硬化，增加心肌收缩力，预防心脑血管疾病。增强记忆力，抗衰老，延缓大脑衰老，滋润肌肤，美化肌肤。



1茄子性味甘、凉，有很好的清热解暑的功效。2利水肿，四肢浮肿的人，如果适当吃茄子有很好的通利小便、消肿的功效。3能够辅助降低血脂茄子当中含有丰富的水苏碱、龙葵碱等这些生物碱对于血脂的调节有重要的作用，有辅助降低血脂的功效。