

中醫理論學說，五行「木、火、土、金、水」，對應五臟是「肝、心、脾、肺、腎」，亦分別代表「青、赤、黃、白、黑」顏色，多吃相對應的五行食物可以滋養身體五臟六腑。故今年度膳食組會在指定月份介紹指定顏色的菜式，而今個月是青(綠色)。青對應肝臟，肝臟是人體的「排毒工廠」，綠色食物如蔬果類，含有豐富的膳食纖維、維他命及礦物質等營養素，養好肝能起到舒肝養筋排毒及調節脾胃消化吸收的作用。以下有多款綠色菜式：

23-24年度10月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
2	一	國慶日翌日			
3	二		蕃茄洋葱猪肉碎炒蛋	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	鮮百合雲耳洋葱炒雞絲
4	三	蕃茄猪肉碎天使麵	豉汁青椒洋葱炒雞肉	雪耳南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋葱南瓜炒蛋
5	四	南瓜雞肉碎麥皮 (配炒蛋)	咖喱洋葱猪肉碎豆腐	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	咖喱薯仔炆雞肉配黃薑飯
6	五	香菇猪肉碎意粉	翠玉瓜雲耳洋葱炒肉片	蕃茄豆腐大豆芽瘦肉湯	雞脾菇紅蘿蔔鮮腐竹燴絲瓜
9	一		紅蘿蔔鮮淮山蒸肉餅	冬瓜紅豆薏米瘦肉湯	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉
10	二	蕃茄猪肉碎通粉	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	節瓜香菇猪肉碎粉絲
11	三	時菜雞肉米線	蟹柳豆腐蒸滑蛋	木瓜雪耳南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	荷蘭豆雲耳紅蘿蔔炒雞絲
12	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	蕃茄南瓜紅腰豆洋葱燴魚柳	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	冬菇馬蹄蒸肉餅
13	五	薯仔猪肉碎貝殼粉	欖菜四季豆炒肉鬆	節瓜花生眉豆瘦肉湯	
16	一		茄子猪肉碎煮豆腐	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	甜酸雞球
17	二	蕃茄猪肉碎上海麵	青瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳
18	三	時菜雞肉通粉	蕃茄洋葱猪肉碎炒蛋	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	勝瓜木耳洋葱紅蘿蔔炒雞絲
19	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉	羅宋湯	欖菜四季豆炒肉鬆
20	五	椰菜紅蘿蔔雞肉天使麵	翠玉瓜紅蘿蔔木耳炒猪肉片	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	鮮腐竹鮮淮山雲耳紅蘿蔔炒雞脾菇
23	一	重陽節			
24	二		秋葵猪肉碎蒸滑蛋	霸王花南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	杞子冬菇雲耳南瓜蒸雞肉
25	三	香菇猪肉碎意粉	蕃茄洋葱豆腐茄汁豆燴魚柳	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	翠玉瓜紅蘿蔔木耳炒猪肉片
26	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	節瓜香菇猪肉碎粉絲	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	芋頭香菇炆雞肉
27	五	椰菜猪肉碎通粉	荷蘭豆雲耳紅蘿蔔炒雞絲	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	
30	一		鮮淮山蒸肉餅	南瓜紅蘿蔔雪耳瘦肉湯	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉
31	二	時菜猪肉貝殼粉	豉汁青椒洋葱炒雞肉	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	茄子蘑菇炆猪肉碎

備註：午餐、晚餐包括湯、時令瓜菜及時令水果*；逢周一：燕麥飯、逢周二、四：紅米飯，逢周三：粟米飯，五：藜麥粟米飯。

*水果 - 每天二款不同種類例如：木瓜、蘋果、雪梨、香蕉、火龍果或香橙。

自製白汁：用脫脂奶製，不含忌廉

自製咖喱汁：不含椰漿

早更廚師 _____ 中更廚師: _____ 護士簽名: _____

言語治療簽名: _____ 膳食組老師代表簽名: _____

部份資料來源：<https://medcentra.com.hk/cmp-hui-5-elements/>