

## 賽馬會傷健營 參考餐單



### 午餐 / 晚餐

#### 輕食餐

四餸一湯



#### 滋味餐

五餸一湯  
另配水果

營友可根據需要，在基本營餐上額外加訂精美小菜，每款菜式最少需預訂三碟起。

### 精美小菜

蟲草花杞子浸野雞卷	\$255 / 碟	白灼海蝦	\$285 / 斤
意式香草燒春雞	\$255 / 碟	滑蛋蝦仁	\$170 / 碟
風沙雞 / 霸王雞	\$255 / 碟	美果炒蝦仁	\$170 / 碟
西檸雞	\$170 / 碟	粟米魚塊	\$160 / 碟
避風塘 / 蒜蓉雞翼	\$155 / 碟	中式牛柳	\$170 / 碟
咕嚕雞球	\$160 / 碟	瑤柱扒雙蔬	\$170 / 碟
蜜椒薯仔炒雞球	\$160 / 碟	麻婆豆腐	\$155 / 碟
京都肉排	\$160 / 碟	蒜蓉炒時菜	\$105 / 碟
菠蘿生炒骨	\$160 / 碟	薑汁炒時菜	\$105 / 碟

### 糖水(熱)

紅豆沙 (星期一、三、五)  
木瓜雪耳糖水 (星期二、六)  
薑汁蕃薯糖水 (星期四、日)

劃一收費\$15 / 位  
(最少需預訂 12 位起)  
只於晚餐時段提供

除日常營餐外，另提供中式實惠套餐、素食套餐、尊貴套餐，以及燒烤套餐，供各營友參考選擇。

### 實惠套餐 A

美果炒蝦仁  
清蒸海上鮮  
薑蔥霸王雞  
薑汁炒時菜  
菠蘿生炒骨  
藥膳滋補湯  
附白飯及 10 罐飲品

### 實惠套餐 B

京都肉排  
清蒸海上鮮  
瑤柱扒雙蔬  
咕嚕雞球  
蒜蓉炒時菜  
藥膳滋補湯  
附白飯及 10 罐飲品

### 素食套餐(含五辛)

蒜蓉粉絲蒸茄子  
葡汁焗時蔬  
蠔皇鮮竹卷  
腰果脆肉瓜炒豆乾  
金針菇節瓜脯  
花生眉豆甘筍湯  
附白飯及 10 罐飲品

**10位用每席\$1,290，最少需預訂三席起**

### 尊貴套餐

藥膳滋補燉湯  
豉椒炒花甲  
碧綠腰果炒蝦球  
清蒸海上鮮  
惹味風沙雞  
瑤柱扒雙蔬  
乾燒伊麵  
健康鮮果盤  
附白飯及 10 罐飲品

**10位用每席\$2,650，最少需預訂三席起**