

豬/牛/羊	湯	其他
A04 泰式鮮芒咕嚕肉 (健營豬) \$69	F101 苦瓜竹筍雲梨豬展湯* \$89	S01 檸檬薏米水 (600 ml) \$26
A06 椒鹽鮮豬扒 (健營豬) \$69	F102 豬滑瘦肉湯 \$89	S02 檸檬薏米水 (330 ml) \$16
A102 鎮江骨 \$72	F110 蘋果雲梨雪耳燻豬展湯* \$89	S10 裏香牛蒡茶 (600 ml) \$26
A116 蟹肉腐皮鮮豬肉卷 \$89	F123 南瓜薯仔蕃茄湯 \$69	S11 裏香牛蒡茶 (330 ml) \$16
A125 木耳杞子蒸肉餅 (健營豬) \$69	F124 鮮椰子雪耳瘦肉煲嘉美雞湯 \$129	S20 五青汁 (330 ml) \$24
A160 高纖十鮫蒸肉餅 (健營豬) \$69	F14 絲瓜魚片粉絲湯 \$89	S22 紅菜頭甘筍蘋果汁 (330 ml) \$22
A164 荷香櫻菜蒸健營豬肉餅 \$69	F18 木瓜雪耳豬展湯* \$89	S23 菊花雪梨水 330 ml \$16
A19 XO 豉爆豬頸肉* \$69	F46 有營雜菜湯 \$69	S24 菊花雪梨水 600 ml \$26
A20 菠蘿蘋果燴鮮豬扒* \$69	F62 紅蘿蔔馬蹄瘦肉燻豬肺湯* \$129	雞鴨
A29 豉汁芋絲健營豬排骨 \$69	F88 粉葛扁豆赤小豆鮮豬展湯* \$99	C03 宮保雞丁 \$59
A31 蝦醬蒸健營豬排骨 \$69	F92 挪威三文魚頭蕃茄湯 \$89	C07 紫蘿雞柳 (2人用) \$69
A38 香煎七味鮮豬扒* (健營豬) \$69	海鮮	C08 栗子炆嘉美雞 \$99
A48 魚香茄子 (健營豬) \$69	D02 泰式酸柑魚柳 \$69	C111 蜜糖蘋果雞翼 \$69
A88 韓式烤黑豚肉 \$69	D04 粟米西芹炒魚塊 \$69	C112 泰式青咖喱嘉美雞 \$118
B04 蜜罐鮮牛肉* (2人用) \$69	D100 柚子蜜魚柳 \$69	C119 蝦乾蒸嘉美雞 \$99
B05 榨菜蒸鮮牛肉* \$69	D46 上湯翠玉瓜帶子 \$79	C122 杞子花膠蒸嘉美雞 \$99
B07 蕃茄炒鮮牛肉* \$69	D62 豉汁帶子蒸豆腐 \$89	C127 秘製錫紙迷迭香嘉美雞 \$99
B08 蜜桃炒鮮牛肉* \$69	D68 西芹翠玉瓜炒魚塊 \$69	C131 XO醬西芹腰果炒嘉美雞丁 \$99
B11 三色椒蜜豆炒鮮牛肉* \$69	D70 XO醬蒜香花枝片 (2人用) \$69	C24 西檸收雞 \$59
B55 泰式蜜桃炒鮮牛肉 \$69	D71 蒜香翡翠炒蝦球 \$79	C28 香茅蜜糖雞翼 \$69
B87 宮保牛肉 \$69	D73 西蘭花炒花枝片 \$69	C30 香茅蒜香雞翼 \$69
B89 韓式泡菜牛柳絲 \$69	D75 蒜香蟹肉蒸勝瓜 \$69	C58 青椒蘋果炒雞柳 \$69
蔬菜/素菜	D77 香芒露筍炒魚塊 \$69	C59 沙薑 嘉美雞 \$119
E10 雜菌紹菜煲 \$59	D95 蒜香蝦乾蒸節瓜 \$69	C67 冬菇蒸嘉美雞 \$99
E100 蒜香百合雲耳炒秋葵 \$69	套餐	C98 薯仔咖喱 嘉美雞 \$99
E103 櫻菜肉碎芥蘭度 (健營豬) \$69	Q168 養生套餐 - 金針雲耳蒸嘉美雞, 西蘭花炒魚塊, 雪耳鮮椰子燻嘉美雞鮮瘦肉湯 \$239	
E11 節瓜蝦米粉絲煲 \$69	Q205 方便套餐: 香煎蓮藕餅 (健營豬), 柚子軟雞, 有營雜菜湯 \$159	
E12 意式香草素燴 \$59	Q248 精選套餐: 鎮江骨, 雙菇扒西蘭花, 牛蒡紅蘿蔔粟米鮮豬展湯* \$199	
E16 日式炒雜菜 \$49		
E25 節瓜雲耳枝素雞 \$59		
E28 鮮菇炒蜜豆 \$59		
E35 杞子粉絲煮絲瓜 \$59		
E39 百合蒸南瓜 \$59		
E40 香菇燴津菜 \$59		
E58 蒜蓉炒白菜仔 \$29		
E77 泰式蜜桃炒素雞 \$59		
E79 勝瓜雲耳炒素鮑片 \$69		
G02 甘筍 (每斤) \$19		
G03 洋蔥 (每斤) \$19		
G04 薯仔 (每斤) \$19		
G05 蕃茄 (每斤) \$19		
G06 青瓜 (每斤) \$19		
G07 茄瓜 (每斤) \$19		
G08 南瓜 (每斤) \$19		
G09 唐生菜 (每斤) \$19		
G10 娃娃菜 (每包) \$19		
G11 油麥菜 (每斤) \$19		
G12 小塘菜 (每斤) \$19		
G13 白菜仔 (每斤) \$19		
G14 菜心 (每斤) \$19		
G15 芥蘭 (每斤) \$19		
G16 西蘭花 (每斤) \$19		
G17 椰菜花 (每斤) \$19		
G22 苦瓜 (每斤) \$19		
G23 翠玉瓜 (每斤) \$19		
G25 粟米 (每二支) \$19		

食品製造商：東華三院煮易

餐單提供及食譜設計：燻氣烹飪中心



- 有 \* 號的菜式均選用新鮮肉類配製。
- 有 # 號的菜式均選用冰鮮雞隻配製。
- 大部份精選菜式內所採用的蔬菜均由蔬菜統營處認可之「好農夫信譽蔬菜」優質供應商所提供。
- 部份醬料由李錦記提供。



07.2017 (下)及訂購表格  
(2017-07-16 至 2017-07-31)

<http://cookeasy.tungwahcsd.org>

**訂購細則**

**送貨費用:**

屋苑會員 提供免費送貨服務, 須由屋苑代表以屋苑名義登記為會員。

公司會員 提供免費送貨服務, 須由公司代表以機構名義登記為會員。

個人客戶: 港島區客戶 - 凡惠顧滿HK\$300或以上, 可獲免費送貨服務。

惠顧低於HK\$300, 送貨服務費亦只需HK\$40。

九龍及新界區客戶 - 凡惠顧滿HK\$500或以上, 可獲免費送貨服務。

惠顧低於HK\$500, 送貨服務費亦只需HK\$50。

**送貨時間:**

星期一至五, 中午十二時至下午七時

星期六, 中午十一時至下午六時半 (公眾假期除外)

訂購截止時間: 請於上午十時正前預訂當日餸菜。

**服務範圍:**

香港島及九龍半島

新界包括--- 葵涌, 將軍澳, 沙田, 荃灣區 (不包括馬灣, 大嶼山, 屯門, 東涌, 元朗, 西貢, 北區)

付款方式: 貨到收款, 只收現金或支票 (支票抬頭請寫: 東華三院)

備註: 如懸掛8號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號時, 將暫停送貨服務。

姓名: \_\_\_\_\_ 手機: \_\_\_\_\_ 會員:  否  是 \_\_\_\_\_ (請列明個人會員或所屬團體/屋苑/提貨點)

聯絡電郵: \_\_\_\_\_ 訂購日期: \_\_\_\_\_ 送貨地址: \_\_\_\_\_

選購貨品: 請列寫所需貨品編號、數量及該貨品所需送貨日期									
貨品編號:									
數量:									
送貨日期:									

- 請將填妥之訂購表格傳真至 2553 2975
- 查詢電話: 2870 9214
- 辦公時間: 星期一至五, 上午九時至下午五時  
星期六, 上午九時至下午十二時  
星期日及公眾假期休息
- Email: [cookeasy@tungwah.org.hk](mailto:cookeasy@tungwah.org.hk)

