

豬/牛/羊	湯	其他
A08 咸蛋冬菇蒸健營豬肉餅 \$69	F01 榨菜粉絲鮮豬肉丸湯 * \$79	S01 檸檬薏米水 (600 ml) \$26
A126 蝦乾蒸鮮排骨 * \$69	F02 紫菜肉茸冬瓜粒湯 * \$79	S02 檸檬薏米水 (330 ml) \$16
A151 百合南瓜蒸肉片 \$59	F05 青紅蘿蔔豬展湯 * \$89	S10 裏香牛蒡茶 (600 ml) \$26
A22 冬菇肉絲炒節瓜 * \$69	F07 雪梨海底椰西施骨湯 * \$129	S11 裏香牛蒡茶 (330 ml) \$16
A26 乾蔥咖喱鮮排骨 * (健營豬) \$79	F09 花生眉豆雞腳豬展湯 * \$99	S20 五青汁 (330 ml) \$24
A34 蠔豉南瓜蒸鮮排骨 * (健營豬) \$79	F10 節瓜咸蛋鮮肉片湯 * \$79	S22 紅菜頭甘菊蘋果汁 (330 ml) \$22
A36 陳皮香椒骨 * (健營豬) \$72	F123 南瓜薯仔蕃茄湯 \$59	S23 菊花雪梨水 330 ml \$16
A38 香煎七味鮮豬扒 * (健營豬) \$69	F14 絲瓜魚片粉絲湯 \$69	S24 菊花雪梨水 600 ml \$26
A43 豆角炒麻辣肉丁 * \$69	F16 素菜羅木湯 \$69	
A50 蒜香肉絲炒爽蔬 * \$69	F18 木瓜雪耳豬展湯 * \$89	<b>雞鴨</b>
A66 高纖雜菜炒肉絲 (低糖系列) * \$59	F25 苦盡甘來 (苦瓜、肉片、蘋果) * (4人用) \$79	C07 紫蘿雞柳 (2人用) \$59
A84 荷香鮭魚冬菇蒸鮮肉餅 * (2人用) \$59	F96 金銀菜豬展湯 \$89	C08 栗子炆嘉美雞 \$99
A88 韓式烤黑豚肉 \$79	<b>海鮮</b>	C10 西芹腰果炒雞丁 \$69
B16 回鍋肥牛 (李錦記醬汁) \$59	D02 泰式酸甜魚柳 \$59	C103 馬來沙爹雞扒 \$69
B19 蜜糖鮮波蘿牛仔骨 \$72	D04 粟米西洋燴魚塊 \$69	C106 越式金蒜香茅魚露雞翼 \$69
B21 涼瓜鮮牛肉 * \$69	D100 柚子蜜魚柳 \$59	C108 芥蘭炒雞柳 \$59
B26 香芒露筍炒鮮牛肉 * \$69	D112 黑蒜三文魚扒 \$89	C120 木耳杞子蒸雞柳 \$69
B34 醬爆京蔥牛柳 \$69	D17 西蘭花炒蒜香蝦球 \$89	C129 嘉美口水雞 \$99
B39 四季豆炒牛仔骨 \$72	D46 上湯翠玉瓜帶子 \$79	C130 蟲草花旗嘉美雞 \$99
B75 蒜香黑椒粉絲蒸牛仔骨 \$72	D50 勝瓜炒蝦仁 \$79	C19 香芒蜜豆炒雞柳 \$59
B78 菜心炒鮮牛肉 * \$69	D57 唐片蝦仁炒豆乾 \$69	C20 香芒雙色椒西洋炒雞柳 \$59
<b>蔬菜/素菜</b>	D62 豉汁帶子蒸豆腐 \$79	C24 西檸軟雞 \$69
E04 蝦米粉絲雜菜煲 \$59	D65 CookEasy 秘製醬汁香煎龍脷柳 \$59	C30 香茅蒜香雞翼 \$69
E05 咖喱南瓜燴素菜 \$59	D93 銀魚蒸節瓜 \$69	C73 冬菇紅棗蒸嘉美雞 \$99
E06 炒二絲豆乾 \$49	<b>套餐</b>	C77 豉椒茄子豆卜炆雞 \$69
E08 蒜香南瓜粉絲燴 \$59	Q199 健康套餐 - 柚子軟雞, 南瓜椒菜肉碎蒸茄子, 節瓜咸蛋鮮肉片湯 * \$159	C98 蟹仔咖喱嘉美雞 \$99
E10 雜菌紹菜煲 \$59	Q239 有營套餐: 高纖上鮭蒸健營豬肉餅, 西檸軟雞, 挪威三文魚頭蕃茄湯 \$149	
E15 蓮藕荷豆素燴 \$52	Q249 清新套餐: 蒸釀瓜圃, 青瓜雲耳炒雞絲, 有營雜菜湯 \$169	
E16 日式炒雜菜 \$49		
E20 勝瓜雲耳炒秀珍菇 \$59		
E28 鮮菇炒蜜豆 \$59		
E29 鮮菇燴娃娃菜 \$49		
E31 蟹柳香姑扒娃娃菜 \$59		
E37 XO醬肉茸扒節瓜(健營豬) \$69		
E60 翡翠素鮑片 \$72		
G02 甘筍 (每斤) \$19		
G03 洋葱 (每斤) \$19		
G04 筍仔 (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 小唐菜 (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：東華三院煮嘢易

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



9.2017 (上半月)及訂購表格  
(2017-09-01 至 2017-09-30)

<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, 上午九時至正午十二時  
星期日及公眾假期休息
- Email: cookeasy@tungwah.org.hk

