

IN ROOM DINING
MENU

LUNCH & DINNER
午餐及晚餐

11:00 A.M. – 9:00 P.M.








上午十一時至晚上九時正

Last Order 8:30 PM

最後訂餐時間晚上八時三十分

Salad

沙律

CODE		PRICE
A01	Pan Fried Foie Gras, Caramelized Apple with Demi Glace 鵝肝配焦糖蘋果燒汁 <small>230kcal/ 卡路里, 8g protein/ 克蛋白質, 14g carbohydrate/ 克醣質, 15g fat/ 克脂肪, 2g fiber/ 克纖維素</small>	\$130
A02	  Tuna Fish with Potato & Onion Salad 吞拿魚薯仔洋蔥沙律 <small>338kcal/ 卡路里, 35g protein/ 克蛋白質, 19g carbohydrate/ 克醣質, 13fat/ 克脂肪, 3g fiber/ 克纖維素</small>	\$95
A03	Caesar Salad with Roasted Sliced Chicken 凱撒沙律配慢煮雞片 <small>410kcal/ 卡路里, 32g protein/ 克蛋白質, 12g carbohydrate/ 克醣質, 25g fat/ 克脂肪, 4g fiber/ 克纖維素</small>	\$125
A04	   Mozzarella Cheese and Tomato with Basil Sauce 水牛芝士及蕃茄及紫蘇汁 <small>148kcal/ 卡路里, 7g protein/ 克蛋白質, 11g carbohydrate/ 克醣質, 9fat/ 克脂肪, 3g fiber/ 克纖維素</small>	\$106
A05	Smoked Salmon with Blini and Mixed Salad 煙三文魚配迷你小薄餅及沙律 <small>242kcal/ 卡路里, 21g protein/ 克蛋白質, 9g carbohydrate/ 克醣質, 13g fat/ 克脂肪, 2.6g fiber/ 克纖維素</small>	\$110
A06	  Mixed Green Salad with Quinoa and Grilled Vegetables 藜麥沙律配意式扒菜 <small>172 kcal/ 卡路里, 6g protein/ 克蛋白質, 26g carbohydrate/ 克醣質, 5 g fat/ 克脂肪, 4 g fiber/ 克纖維素</small>	\$110

A06 may serve with Thousand Island dressing or Balsamico dressing.
Only Balsamico dressing is gluten free.

A06 可選用千島汁/黑醋汁。只有黑醋汁是無麩質之選。



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品
















: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Soup 湯類

CODE		PRICE
A07	Chicken Consommé with Chive 洋香葱清雞湯	\$38
  	16kcal/ 卡路里, 1g protein/ 克 蛋白質, 2g carbohydrate/ 克 醣質, 0g fat/ 克 脂肪, 0g fiber/ 克 纖維素	
A08	Farmers Market Vegetable Soup 農夫田園菜湯	\$38
 	87kcal/ 卡路里, 3g protein/ 克 蛋白質, 14g carbohydrate/ 克 醣質, 3g fat/ 克 脂肪, 2g fiber/ 克 纖維素	
A09	Cream of Celeriac and Thyme Soup 香草西芹忌廉湯	\$48
  	188kcal/ 卡路里, 4g protein/ 克 蛋白質, 23g carbohydrate/ 克 醣質, 8g fat/ 克 脂肪, 2g fiber/ 克 纖維素	
A10	Cream of Wild Mushroom Soup 忌廉野菌湯	\$48
	196kcal/ 卡路里, 4g protein/ 克 蛋白質, 6g carbohydrate/ 克 醣質, 19g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	
A11	Cream of Pumpkin and Orange Soup 香橙南瓜忌廉湯	\$48
  	170kcal/ 卡路里, 7g protein/ 克 蛋白質, 25g carbohydrate/ 克 醣質, 4.5g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	
A12	Papaya with Black Date & Peanut Soup 木瓜黑棗花生湯	\$60
   	85kcal/ 卡路里, 4g protein/ 克 蛋白質, 6g carbohydrate/ 克 醣質, 5g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	
A13	Burdock and Dried Figs with Pork Rib Soup 牛蒡無花果豬骨湯	\$65
	155kcal/ 卡路里, 7g protein/ 克 蛋白質, 17g carbohydrate/ 克 醣質, 7g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素	



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品



: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Main Entree

西式主菜

CODE		PRICE
M01	<p>Organic Baked Spaghetti Bolognese</p> <p>焗有機意粉配肉醬</p> <p><small>573kcal/ 卡路里, 37g protein/ 克蛋白質, 61g carbohydrate/ 克醣質, 20g fat/ 克脂肪, 6g Fiber/ 克纖維素</small></p>	\$120
M02	<p>Organic Spaghetti with Tomato Cherry Sauce and Basil Oil</p> <p>有機意粉配車厘茄汁, 紫蘇醬</p> <p><small>701kcal/ 卡路里, 13g protein/ 克蛋白質, 70g carbohydrate/ 克醣質, 41g fat/ 克脂肪, 9g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$110
M03	<p>Truffle and Porcini Ravioli with Parmesan Cream Sauce</p> <p>松露香菌雲吞配巴馬臣忌廉芝士汁</p> <p><small>768kcal/ 卡路里, 24g protein/ 克蛋白質, 70g carbohydrate/ 克醣質, 44g fat/ 克脂肪, 4g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$125
M04	<p>Gnocchi with Tomato and Basil Sauce</p> <p>意式薯蓉粉團配羅勒鮮茄汁</p> <p><small>542 kcal/ 卡路里, 15g protein/ 克蛋白質, 68g carbohydrate/ 克醣質, 23g fat/ 克脂肪, 11g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$100
M05	<p>Tooth Fish with Ratatouille and Mashed Potato</p> <p>白牙鱒魚配普羅旺斯雜燴菜及薯蓉</p> <p><small>573 kcal/ 卡路里, 43g protein/ 克蛋白質, 17g carbohydrate/ 克醣質, 37g fat/ 克脂肪, 4g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$200
M06	<p>Baked Salmon with Baked Potato and Vegetables</p> <p>焗三文魚配焗薯及時菜</p> <p><small>547 kcal/ 卡路里, 38g protein/ 克蛋白質, 51g carbohydrate/ 克醣質, 22g fat/ 克脂肪, 8g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$150
M07	<p>Baked Orange Roughy Fish with Spinach Cream Sauce</p> <p>焗橙鯛魚配菠菜忌廉汁</p> <p><small>382 Kcal/ 卡路里, 31 protein/ 克蛋白質, 18g carbohydrate/ 克醣質, 20g fat/ 克脂肪, 5g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$140
M08	<p>Baked Organic Chicken Breast with Herb Sauce and Potato Gratin</p> <p>焗有機雞胸配香草汁及奶油焗薯餅</p> <p><small>565kcal/ 卡路里, 66g protein/ 克蛋白質, 27g carbohydrate/ 克醣質, 20g fat/ 克脂肪, 7g fiber/ 克纖維素</small></p>	\$146



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品



: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Main Entree

西式主菜

CODE		PRICE
M09	<p>Teriyaki Chicken with Sautéed Vegetable and Steamed Red Rice</p> <p>日式照燒雞配炒雜菜及紅米飯</p> <p>633kcal/ 卡路里, 52g protein/ 克 蛋白質, 53g carbohydrate/ 克 醣質, 23g fat/ 克 脂肪, 6g fiber/ 克 纖維素</p>	\$150
M10	<p> Duck Leg Confit with Mashed Potato and Vegetables</p> <p>法式油封鴨腿配時菜</p> <p>633kcal/ 卡路里, 52g protein/ 克 蛋白質, 53g carbohydrate/ 克 醣質, 23g fat/ 克 脂肪, 6g fiber/ 克 纖維素</p>	\$140
M11	<p> Grilled Lamb Rack with Truffle Balsamic Sauce and Baked Potato</p> <p>香煎羊排配黑菌甜醋燒汁及焗薯</p> <p>757 kcal/ 卡路里, 30g protein/ 克 蛋白質, 65 carbohydrate/ 克 醣質, 42g fat/ 克 脂肪, 9g fiber/ 克 纖維素</p>	\$218
M12	<p>Sous Vide Iberico Pork Belly with Tomato Capsicum Sauce</p> <p>慢煮西班牙黑毛豬腩肉配番茄甜椒汁</p> <p>982kcal/ 卡路里, 59g protein/ 克 蛋白質, 83g carbohydrate/ 克 醣質, 46g fat/ 克 脂肪, 11g fiber/ 克 纖維素</p>	\$220
M13	<p>Grilled Rib Eye Steak with Potato Wedges and Gravy</p> <p>香煎肉眼配炸薯角及燒汁</p> <p>886 kcal/ 卡路里, 56g protein/ 克 蛋白質, 40g carbohydrate/ 克 醣質, 52g fat/ 克 脂肪, 9g fiber/ 克 纖維素</p>	\$225
M14	<p> Mushroom Flan and Mixed Salad</p> <p>烤白菌批配雜菜沙律</p> <p>438 kcal/ 卡路里, 25g protein/ 克 蛋白質, 39g carbohydrate/ 克 醣質, 22g fat/ 克 脂肪, 13g fiber/ 克 纖維素</p>	\$98
M15	<p> Spinach, Onion Pakora with Avocado Dip and Yogurt</p> <p>印度菠菜洋蔥香炸雜菜配牛油果醬及乳酪</p> <p>659kcal/ 卡路里, 30g protein/ 克 蛋白質, 75g carbohydrate/ 克 醣質, 27g fat/ 克 脂肪, 5 fiber/ 克 纖維素</p>	\$95



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品



: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Sandwich

三文治

CODE		PRICE
M16	Beef Burger with Melted Cheddar Cheese & Potato Wedges <i>(Please allow 20 minutes preparation time 需時二十分鐘預備)</i> 芝士漢堡包配炸薯角 <small>925kcal/ 卡路里, 34g protein/ 克 蛋白質, 93g carbohydrate/ 克 醣質, 45g fat/ 克 脂肪, 8g fiber/ 克 纖維素</small>	\$160
M17	 Grilled Turkey Steak with Parmesan & Tomato Sandwich 火雞芝士薄扒治 <small>381kcal/ 卡路里, 14g protein/ 克 蛋白質, 47g carbohydrate/ 克 醣質, 15g fat/ 克 脂肪, 7g fiber/ 克 纖維素</small>	\$140
M18	Club Sandwich with Potato Chips 公司三文治配薯片 <small>563kcal/ 卡路里, 22g protein/ 克 蛋白質, 60g carbohydrate/ 克 醣質, 26g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素</small>	\$112
M19	Whole Wheat Bread with Ham, Cheddar Cheese & Salad 芝士火腿沙律麥飽三文治 <small>462kcal/ 卡路里, 25g protein/ 克 蛋白質, 59g carbohydrate/ 克 醣質, 15g fat/ 克 脂肪, 8g fiber/ 克 纖維素</small>	\$93
M20	Focaccia with Tuna Fish Salad 吞拿魚意大利包三文治 <small>478kcal/ 卡路里, 22g protein/ 克 蛋白質, 57g carbohydrate/ 克 醣質, 20g fat/ 克 脂肪, 7g fiber/ 克 纖維素</small>	\$95
M21	Hot Dog with Pickles & French Fries 熱狗配薯條 <small>425kcal/ 卡路里, 25g protein/ 克 蛋白質, 47g carbohydrate/ 克 醣質, 15g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素</small>	\$100
M22	Bagel with Smoked Salmon & Cream Cheese 煙三文魚配忌廉芝士比高飽 <small>425kcal/ 卡路里, 25g protein/ 克 蛋白質, 47g carbohydrate/ 克 醣質, 15g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素</small>	\$108



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品




: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Asian Dish

中式主菜

CODE		PRICE
M25	    Steamed Barramundi Fillet with Ginger, Wolfberries & Soya Sauce 清蒸杞子盲鱧魚柳 865 kcal/ 卡路里, 50g protein/ 克 蛋白質, 25 carbohydrate/ 克 醣質, 63 fat/ 克 脂肪, 5g fiber/ 克 纖維素	\$160
M26	 Braised Salmon Fish with Bamboo Shoot & Oyster Sauce 枝竹三文魚煲 717kcal/ 卡路里, 34g protein/ 克 蛋白質, 61g carbohydrate/ 克 醣質, 34g fat/ 克 脂肪, 5g fiber/ 克 纖維素	\$170
M27	 Stir-fried Chicken with Black Beans Sauce 豉汁雞球 619kcal/ 卡路里, 30g protein/ 克 蛋白質, 104g carbohydrate/ 克 醣質, 30g fat/ 克 脂肪, 2g fiber/ 克 纖維素	\$150
M28	 Curry Beef with Potato 咖哩牛肉配薯仔 713kcal/ 卡路里, 40g protein/ 克 蛋白質, 69g carbohydrate/ 克 醣質, 31g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素	\$158
M29	 Sweet and Sour Pork 咕嚕肉 801kcal/ 卡路里, 38g protein/ 克 蛋白質, 78g carbohydrate/ 克 醣質, 36g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素	\$156
M30	 Work-fried Singapore Noodle 星洲炒米 676kcal/ 卡路里, 31g protein/ 克 蛋白質, 64g carbohydrate/ 克 醣質, 32g fat/ 克 脂肪, 5g fiber/ 克 纖維素	\$125
M31	 Yeung Chow Fried Rice 楊洲炒飯 620kcal/ 卡路里, 47g protein/ 克 蛋白質, 67g carbohydrate/ 克 醣質, 17g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素	\$112
M32	 Braised Vega Meat Balls with Mushroom and Lettuce 素獅子頭扒生菜 540kcal/ 卡路里, 34g protein/ 克 蛋白質, 69g carbohydrate/ 克 醣質, 14g fat/ 克 脂肪, 9g fiber/ 克 纖維素	\$128
M33	 Fried Rice with Vega Abalone and Asparagus 素鮑魚粒露荀炒飯 936kcal/ 卡路里, 32g protein/ 克 蛋白質, 107g carbohydrate/ 克 醣質, 41g fat/ 克 脂肪, 9g fiber/ 克 纖維素	\$108

Items are served with steamed red rice and daily Chinese soup. 亞洲精選包括紅米飯及是日中式餐湯。

Steamed White Rice on request, (如需改白米飯請列明在餐單中)

Item M30, M31, M33 only with daily Soup, (M30, M31, M33 以上亞洲精選只跟是日餐湯)



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品




















: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Congee

粥品

CODE		PRICE
M34	Chicken Congee 滑雞粥    226kcal/ 卡路里, 19g protein/ 克 蛋白質, 25g carbohydrate/ 克 醣質, 5g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	\$50
M35	Sliced Fish Congee 魚片粥    190kcal/ 卡路里, 12g protein/ 克 蛋白質, 25g carbohydrate/ 克 醣質, 4g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	\$48
M36	Salted Pork Congee 瘦肉粥   644kcal/ 卡路里, 38g protein/ 克 蛋白質, 67g carbohydrate/ 克 醣質, 25g fat/ 克 脂肪, 8g fiber/ 克 纖維素	\$48
M37	Vega Abalone Congee 素鮑魚粥    281kcal/ 卡路里, 18g protein/ 克 蛋白質, 47g carbohydrate/ 克 醣質, 2g fat/ 克 脂肪, 3g fiber/ 克 纖維素	\$45
M38	Mixed Bean and Seed Congee 八寶甜粥    169 kcal/ 卡路里, 7g protein/ 克 蛋白質, 36g carbohydrate/ 克 醣質, 0.2g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素	\$40
M39	Plain Congee 絲苗白粥    139 kcal/ 卡路里, 4g protein/ 克 蛋白質, 26g carbohydrate/ 克 醣質, 2g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	\$27



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品







: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Children's Menu

兒童餐

CODE		PRICE
C01	Macaroni and Cheese 芝士焗通粉   630kcal/ 卡路里, 18g protein/ 克 蛋白質, 56g carbohydrate/ 克 醣質, 37g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素	\$72
C02	Baked Mashed Potato with Bolognese Sauce 焗薯茸配肉醬  285kcal/ 卡路里, 15g protein/ 克 蛋白質, 39g carbohydrate/ 克 醣質, 9g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素	\$80
C03	Deep-fried Fish & Chicken Nuggets with Chips 炸魚及雞件配薯條 670kcal/ 卡路里, 26g protein/ 克 蛋白質, 62g carbohydrate/ 克 醣質, 36g fat/ 克 脂肪, 1g fiber/ 克 纖維素	\$90
C04	Deep-fried Spring Roll with Thai Sweet Sauce 炸春卷配泰式甜酸醬 666kcal/ 卡路里, 49g protein/ 克 蛋白質, 12g carbohydrate/ 克 醣質, 48g fat/ 克 脂肪, 4g fiber/ 克 纖維素	\$80
C05	Waffle with Honey and Mixed Berries 雜草莓窩夫配蜜糖  650kcal/ 卡 路 里, 35g protein/ 克 蛋白質, 40g carbohydrate/ 克 醣質, 15g fat/ 克 脂肪, 6g fiber/ 克 纖維素	\$72



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品










: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Dessert

甜品

CODE		PRICE
S01	 Tiramisu Cake 意式芝士蛋糕 <small>475kcal/ 卡路里, 9g protein/ 克蛋白質, 21g carbohydrate/ 克醣質, 41g fat/ 克脂肪, 0g fiber/ 克纖維素</small>	\$50
S02	 Panna Cotta and Mango Delight 芒果椰奶凍 <small>121kcal/ 卡路里, 2g protein/ 克蛋白質, 30g carbohydrate/ 克醣質, 1g fat/ 克脂肪, 3g fiber/ 克纖維素</small>	\$50
S03	 Fresh Fruit Platter 鮮生果盤 <small>121kcal/ 卡路里, 2g protein/ 克蛋白質, 30g carbohydrate/ 克醣質, 1g fat/ 克脂肪, 3g fiber/ 克纖維素</small>	\$82
S04	 Ice Cream Belgian Chocolate, Mango, Strawberry 雪糕 – 朱古力, 芒果, 士多啤梨 <small>76kcal/ 卡路里, 1g protein/ 克蛋白質, 10g carbohydrate/ 克醣質, 3fat/ 克脂肪, 0g fiber/ 克纖維素</small>	\$45
S05	 Jelly (Strawberry / Lime) 啫喱 (士多啤梨/ 青檸) <small>47kcal/ 卡路里, 0g protein/ 克蛋白質, 12g carbohydrate/ 克醣質, 0g fat/ 克脂肪, 0g fiber/ 克纖維素</small>	\$22
S06	 Hot Red Bean and Lotus Seeds Sweet Soup 熱紅豆沙糖水 <small>189kcal/ 卡路里, 5g protein/ 克蛋白質, 40g carbohydrate/ 克醣質, 1g fat/ 克脂肪, 2g fiber/ 克纖維素</small>	\$38
S07	 Black Sesame Sweet Soup 熱芝麻糊 <small>214kcal/ 卡路里, 4g protein/ 克蛋白質, 31g carbohydrate/ 克醣質, 9g fat/ 克脂肪, 1g fiber/ 克纖維素</small>	\$38



: Heart healthy choice. 護心之選



: May improve quality of milk for nursing mothers. 可助餵哺母乳女士增加母乳



: Vegetarian dishes may contain egg & dairy products. 素食食物可能含有雞蛋或奶類製品



: Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Snacks

小食

CODE		PRICE
S08	Snickers Peanuts Chocolate Bar 朱古力花生條	\$22
S09	Alpen Bar 燕麥條	\$22
S10	Gullon Sugar Free Chocolate Biscuit 無糖朱古力餅乾	\$27
S11	Potato Chips 薯片	\$20
S12	M&M Chocolate M&M M&M 朱古力	\$20
S13	Digestive Bar Original 麥維他消化餅	\$12
S14	Pretz Chocolate Coated 朱古力百力滋	\$26
S15	Laiki Red Rice Crackers 紅米脆餅乾	\$26
S16	Fruit Yogurt 生果乳酪	\$22
S17	Home Made Scone with Jam and Butter 英式鬆餅配果占及牛油	\$40
S18	Wheat or White Toast with Butter, Jam 麥包或白包多士配牛油及果醬	\$26
S19	French Fries 炸薯條	\$25



Gluten free. 無麩質食品



: Soft Diet. 軟餐

Beverages

飲品

CODE	COLD BEVERAGES 凍飲品	PRICE
D01	  Orange Juice (Bottle) 樽裝橙汁	\$23
D02	  Apple Juice (Bottle) 樽裝蘋果汁	\$23
D03	  Mango Juice (Bottle) 樽裝芒果汁	\$24
D04	  Peach Juice (Bottle) 樽裝蜜桃汁	\$24
D05	  Pineapple Juice (Bottle) 樽裝菠蘿汁	\$24
D06	  Prune Juice 西梅汁	\$23
D07	  7-up 七喜	\$16
D08	  Coca Cola 可口可樂	\$16
D09	  Coke Zero 零系可口可樂	\$16
D10	  Natural Coconut Water 椰青水	\$22
D11	  Pocari Sweat 寶礦力水特	\$22
D12	  Cold Coffee 凍咖啡	\$22
D13	  Cold Milk Tea 凍奶茶	\$16
D14	  Mineral Water Evian 礦泉水	\$26
D15	  Mineral Water Perrier 法國有氣礦泉水	\$28
D16	  Fresh Milk (Whole/Skimmed) 鮮奶 (全脂/ 脫脂)	\$22
D17	  Organic Soya Milk 有機豆奶	\$26
D18	  Starbucks Double Short Espresso Cream 星巴克濃咖啡	\$28
D19	  Starbucks Signature Chocolate 星巴克朱古力	\$27
CODE	HOT BEVERAGES 熱飲	PRICE
D20	  Coffee 咖啡	\$26
D21	  English Tea 英式紅茶	\$21
D22	  Tea - Chinese Puli 中國茶普洱	\$21
D23	  Chinese Jasmine 中國香片	\$21
D24	  Pepper Mint Tea 薄荷茶	\$24
D25	  Chamomile Tea 香菊茶	\$24
D26	  Jasmine Green 茉莉綠茶	\$24
D27	 Horlicks 好立克	\$21
D28	 Chocolate 朱古力	\$21
D29	  Fresh Milk (Whole / Skimmed) 鮮奶 (全脂/ 脫脂)	\$21
G44	Ginger Water for Bath 煲薑 (Postnatal use, unlimited per stay) (產後沐浴用,每次住院計算·無限次服務)	\$1000

Post-Op Patients 手術後病人

- ✓ Adequate intake of protein, vitamins and minerals help tissue synthesis and promote recovery. 攝取足夠的蛋白質、維他命及礦物質有助製造及修補細胞並促進復原。
- ✓ Omega-3 fatty acids enhance immune system. You can get these from marine oily fish such as salmon; sardines, and nuts such as walnut. 奧米加3 脂肪酸有助提昇免疫系統，可從深海魚如三文魚、沙甸魚及果仁如核桃中獲得。
- ✓ Food rich in vitamin B6 such as turkey, chicken, potato and banana are of benefits when taking antibiotics, suffering from bowel problems or anxiety. 服用抗生素、腸胃不適及憂慮時應多進食含豐富維他命 B6 的食物，例如火雞肉、雞胸、薯仔及香蕉等。
- ✓ Probiotic such as lactobacillus helps to shorten duration of diarrhea and maintain a healthy intestinal flora, particularly when taking antibiotics. 益生菌有助減輕腹瀉現象及促進腸道健康，特別在服用抗生素期間。
- ✓ Vitamin C rich fruit, such as orange, papaya, grapefruit or strawberries, promote wound healing and facilitates collagen production. 維他命C 的水果如橙、木瓜、西柚及士多啤梨有助加速傷口復原。
- ✓ Choose more often well cooked foods as these are more easily digested. 多選擇已煮熟的食物因為會較容易消化。

Nursing Mothers 餵飼母乳母親

- ✓ A balanced healthy diet with whole grains, vegetables, fruits, legumes and protein-rich foods with sufficient fluids facilitate production of breast milk. 均衡進食全麥五穀類、蔬菜、水果、豆類及含豐富蛋白質的食物；並確保攝取足夠的流質有助製造母乳。
- ✓ Calcium builds strong bones. Approximately 330 mg of calcium is contained in every 32 oz of breast milk. Take more calcium rich foods to help make breast milk more nutritious. 鈣質有助鞏固骨骼。每32 安士母乳約含 330 毫克鈣質，多進食鈣質豐富的食物有助改善母乳素質。
- ✓ Your baby can get DHA and EPA through breast milk. Make sure your diet includes a good source of them. 嬰兒從母乳獲得 DHA 及 EPA 促進腦部成長，請確保妳的飲食中含有豐富的 DHA 及 EPA。
- ✓ Omega 3 fatty acids and sufficient intake of vitamin B complex as well as iron have an antidepressant effect. Enjoy deep-sea marine fish, nuts and canola oil; red meat and green leafy vegetables for these benefits. 妳可從深海魚、果仁及芥花籽油獲得奧米加-3 脂肪酸；並從紅肉及深綠色的蔬菜中獲得維他命 B 雜及鐵質以助舒緩情緒。
- ✓ You can take a piece of fruit to satisfy your sweet tooth. Fruit also provides a more lasting effect on mood without taking too much refined sugar. 水果能滿足妳對甜味的欲望及有助平和心情。
- ✓ At least 3 servings of fruit a day improve bowel movement. 每天最少三份生果有助腸道蠕動。
- ✓ Avoid alcohol, caffeine, refined and heavily processed foods. 避免酒精、咖啡因、精煉及加工的食物。
- ✓ Please let us know if you cannot tolerate some gas producing foods such as beans, cruciferous vegetables, onion, chocolate and raw apple. 如果妳對一些產生氣體的食物例如豆、十字科蔬菜、洋蔥、朱古力及蘋果等感到不適，請通知我們。