



直接與您的用餐地點預約餐點。
最少三(3)個工作日的提前告知。
選擇用餐方式：堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

長者價錢：每餐\$4捐款
非常感謝您的額外捐贈。
60歲以上有註冊的長者即使資金不足
也能獲取餐點。 **未滿60歲：\$14收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>		<p>1</p> <p>醬燉豬肉 清蒸青江菜+* 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果</p> 	<p>2</p> <p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅 蘿蔔+* 鮮果</p>	<p>3</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 短意麵 冷甜菜及大蒜沙拉 鮮果</p>
<p>6</p> <p>烤土豆與燴時蔬+ 西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p> 	<p>7</p> <p>选举日</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p> 	<p>8</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心 菜沙拉+ 黑豆 阿茲提克湯+* 鮮果</p>	<p>9</p> <p>烤雞 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果</p>	<p>10</p> <p>假日</p> 
<p>13</p> <p>燉雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>14</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>15</p> <p>乾酪紅醬雞肉意麵 紅萝卜* 凱薩沙拉 鮮果+</p>	<p>16</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯+* 鮮果</p>	<p>17</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*+ 鮮果</p> 
<p>20</p> <p>西南烤鱼 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p>21</p> <p>焗烤蔬菜煲+* 佐古斯米及 Yum 醬 鮮果</p> 	<p>22</p> <p>节日大餐</p> <p>烤火雞佐肉汁 土豆泥 四季豆 蔓越莓醬 全麥餐包, 鮮果+ 南瓜派 (僅限堂食)</p>	<p>23</p> <p>假日</p> <p>感恩节快乐</p> 	<p>24</p> <p>假日</p>
<p>27</p> <p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>28</p> <p>檸檬香酸豆圓鱈 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+</p>	<p>29</p> <p>時蔬雜燴+* 西蘭花+ 糙米飯 鮮果</p> 	<p>30</p> <p>意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 ✓ 素食日</p>