

2023 年 9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
用餐選擇 堂食：在用餐地點享用 外帶：帶回家享用並參與Zoom活動	每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改，恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 ✔ 素食日		1 大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 紅萝卜* 全麥餐包 鮮果+
HOLIDAY 4 	5 火雞肉堡佐全麥包，生菜，番茄，醃黃瓜及洋蔥 玉米沙拉 鮮果+ 甜點（僅限堂食）	6 杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果	7 ✔ 主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果 	8 鮭魚三明治佐全麥麵包及生菜，番茄，洋蔥 蔬菜濃湯+* 鮮果
11 檸檬香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+ 	12 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 玉米片 鮮果	3 ✔ 時蔬雜燴+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果 	14 蔓越莓火雞三明治，全麥吐司，生菜，番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果	15 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
18 雞蛋沙拉三明治，全麥吐司，生菜，番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+	19 ✔ 蔬菜咖喱+* 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果 	20 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果	21 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+	22 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+
25 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	26 甜酸豬肉 西蘭花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果	27 烤鱼佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	28 雞肉沙拉佐金色葡萄乾，生菜，番茄及黃瓜 檸檬香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+	29 ✔ 紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 