

卑詩衛生及家居護理會 (Health and Home Care Society of BC)

中餐送餐服務 - 四週之午餐菜單

2021		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
W	1月18-1月22	8月2-8月6				
E	2月15-2月19	8月30-9月3	眉豆花生雞腳湯	清補涼湯	白菜乾湯	冬菇蟲草花豬腱湯
E	3月15-3月19	9月27-10月1	薑蔥豆腐蒸魚	洋葱炆雞翼	蜜汁扒魚塊	日式洋葱豬扒
K	4月12-4月16	10月25-10月29	時菜	時菜	什菜豆	時菜
1	5月10-5月14	11月22-11月26				鯧魚節瓜湯
	6月7-6月11	12月20-12月24				柱侯薯仔炆雞
	7月5-7月9					什菜豆
W	1月25-1月29	8月9-8月13				
E	2月22-2月26	9月6-9月10	黑豆老雞湯	木瓜雪耳花生湯	西洋菜湯	冬菇雞腳湯
E	3月22-3月26	10月4-10月8	五香雞肚	冬菇火腿蒸魚塊	豉椒味菜雞肉	鹹魚肉粒炆豆腐
K	4月19-4月23	11月1-11月5	時菜	時菜	什菜豆	什菜豆
2	5月17-5月21	11月29-12月3				粟米紅蘿蔔豬腱湯
	6月14-6月18	12月27-12月31				海鮮蒸蛋
	7月12-7月16					時菜
W	1月4-1月8	7月19-7月23				
E	2月1-2月5	8月16-8月20	淮杞雞湯	黑豆豬腱湯	南瓜排骨湯	粟米豬橫利湯
E	3月1-3月5	9月13-9月17	梅菜蒸魚	豉油雞脾	肉鬆豆腐蒸蛋	洋葱蕃茄炆魚塊
K	3月29-4月2	10月11-10月15	時菜	什菜豆	時菜	時菜
3	4月26-4月30	11月8-11月12				海底椰老雞湯
	5月24-5月28	12月6-12月10				沙爹海鮮豆腐
	6月21-6月25					時菜
W	1月11-1月15	7月26-7月30				
E	2月8-2月12	8月23-8月27	紅腰豆豬腱湯	蘋果排骨湯	紅青蘿蔔豬腱湯	粟米火雞湯
E	3月8-3月12	9月20-9月24	香草焗雞肚	沙律醬焗魚塊	沙爹醬海鮮粉絲	冬瓜雲耳粉絲炆雞
K	4月5-4月9	10月18-10月22	什菜豆	時菜	什菜豆	時菜
4	5月3-5月7	11月15-11月19				淮杞豬腱湯
	5月31-6月4	12月13-12月17				欖菜肉鬆豆腐
	6月28-7月2					時菜

- 如需要華語服務，請於辦公時間內，星期一至星期五，上午8:30至下午4:00致電 604-733-6615
- 請在送餐時間內 上午10:30至中午1:00，留在家裏待接午餐。為了你的安全，當你不在家時，義工不會留下你的午餐。
- 如需要改餐或取消送餐服務，請必須在前一個工作日的中午前通知，否則仍照常收費。
- 請注意：公眾假期不會提供送餐服務！

午餐發票每月寄出，付款可用信用卡、支票或銀行本票。義工是不許代收付款。現金付款，請親臨卑詩衛生及家居護理會的辦事處（不設找贖）。



Chinese Meals on Wheels Schedule

For service in Cantonese or Mandarin call 604-733-6615 Mon – Fri (8:30 am - 4 pm)

Chinese Meals on Wheels options change on a 4-week rotation.

2021		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	Jan 18-Jan 22	Aug 2-Aug 6	<i>Chicken Feet, Peanut and Black Eye Bean Soup</i> Steamed Fish & Tofu with Ginger & Green Onion <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Chinese Herbal Soup</i> Braised Chicken Wings with Onion <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Dried Bok Choy Soup</i> Grilled Fish with Sweet Sauce <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Mushroom, Cordyceps Flowers & Pork Shank Soup</i> Grilled Pork Chop Japanese style <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 15-Feb 19	Aug 30-Sep 3				
	Mar 15-Mar 19	Sep 27-Oct 1				
	Apr 12-Apr 16	Oct 25-Oct 29				
	May 10-May 14	Nov 22-Nov 26				
Jun 7-Jun 11	Dec 20-Dec 24					
Jul 5-Jul 9						
WEEK 2	Jan 25-Jan 29	Aug 9-Aug 13	<i>Black Bean & Chicken Soup</i> Baked Chicken Drumstick with Five Spice Powder <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Papaya, Peanut and White Fungus Soup</i> Steamed Fish with Chinese Mushroom and Ham <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Watercress Soup</i> Braised Chicken with Preserved Vegetables, Black Bean & Garlic Sauce <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Mushroom and Chicken Feet Soup</i> Braised Tofu with Diced Pork and Salted Fish <i>Mixed Vegetables</i>
	Feb 22-Feb 26	Sep 6-Sep 10				
	Mar 22-Mar 26	Oct 4-Oct 8				
	Apr 19-Apr 23	Nov 1-Nov 5				
	May 17-May 21	Nov 29-Dec 3				
Jun 14-Jun 18	Dec 27-Dec 31					
Jul 12-Jul 16						
WEEK 3	Jan 4-Jan 8	Jul 19-Jul 23	<i>Chinese Herbal and Chicken Soup</i> Steamed Fish with Preserved Vegetables <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Black Bean and Pork Shank Soup</i> Baked Chicken Drumstick with Soya Sauce <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Pumpkin and Pork Rib Soup</i> Steamed Egg with Minced Pork and Tofu <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Sweet Corn and Pork Spleen Soup</i> Braised Fish with Onion and Tomato Sauce <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 1-Feb 5	Aug 16-Aug 20				
	Mar 1-Mar 5	Sep 13-Sep 17				
	Mar 29-Apr 2	Oct 11-Oct 15				
	Apr 26-Apr 30	Nov 8-Nov 12				
May 24-May 28	Dec 6-Dec 10					
Jun 21-Jun 25						
WEEK 4	Jan 11-Jan 15	Jul 26-Jul 30	<i>Red Kidney Beans and Pork Shank Soup</i> Braised Chicken Drumstick with Italian Seasoning <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Apple and Pork Rib Soup</i> Baked Fish with Mayonnaise <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup</i> Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Sweet Corn and Turkey Soup</i> Braised Chicken with Winter Melon, Cloud Fungus & Vermicelli <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 8-Feb 12	Aug 23-Aug 27				
	Mar 8-Mar 12	Sep 20-Sep 24				
	Apr 5-Apr 9	Oct 18-Oct 22				
	May 3-May 7	Nov 15-Nov 19				
May 31-Jun 4	Dec 13-Dec 17					
Jun 28-Jul 2						