



Chinese Meals on Wheels (Vancouver)

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.

2022		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	Jan 17-Jan 21 Feb 14-Feb 18 Mar 14-Mar 18 Apr 11-Apr 15 May 9-May 13 Jun 6-Jun 10 Jul 4-Jul 8	Aug 1-Aug 5 Aug 29-Sep 2 Sep 26-Sep 30 Oct 24-Oct 28 Nov 21-Nov 25 Dec 19-Dec 23	Chicken Feet, Peanut and Mei Dou Soup Steamed Fish with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Chinese Herbal Soup Braised Chicken Drumsticks with Italian Seasoning Seasonal Vegetables	Dried Bok Choy Soup Braised Diced Fish with Sweet Corn Sauce Seasonal Vegetables	Mushroom, Cordyceps Flowers and Pork Shank Soup Grilled Pork Chop in Japanese style Seasonal Vegetables	Dried Octopus and Fuzzy Melon Soup Braised Chicken and Potato with Portuguese Sauce Mixed Vegetables
WEEK 2	Jan 24-Jan 28 Feb 21-Feb 25 Mar 21-Mar 25 Apr 18-Apr 22 May 16-May 20 Jun 13-Jun 17 Jul 11-Jul 15	Aug 8-Aug 12 Sep 5-Sep 9 Oct 3-Oct 7 Oct 31-Nov 4 Nov 28-Dec 2 Dec 26-Dec 30	Black Bean and Chicken Soup Baked Chicken Drumsticks with Five Spicy Powder Seasonal Vegetables	Papaya, Peanut and White Fungus Soup Braised Fish with Onion and Tomato Sauce Seasonal Vegetables	Watercress Soup Grilled Chicken in Korean Style Seasonal vegetables	Mushroom and Chicken Feet Soup Braised Diced Pork & Tofu with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Sweet Corn, Carrot and Pork Shank Soup Steamed Egg with Seafood Seasonal vegetables
WEEK 3	Jan 3-Jan 7 Jan 31-Feb 4 Feb 28-Mar 4 Mar 28-Apr 1 Apr 25-Apr 29 May 23-May 27 Jun 20-Jun 24	Jul 18-Jul 22 Aug 15-Aug 19 Sep 12-Sep 16 Oct 10-Oct 14 Nov 7-Nov 11 Dec 5-Dec 9	Chinese Herbal and Chicken Soup Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion Seasonal Vegetables	Black Bean and Pork Shank Soup Baked Chicken Drumsticks with Soya Sauce Seasonal Vegetables	Pumpkin and Pork Rib Soup Steamed Three Colored Egg with Minced Pork and Tofu Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Pork Spleen Soup Grilled Fish with Peach Sauce Seasonal Vegetables	Coconut and Chicken Soup Braised Seafood and Tofu with Satay Sauce Seasonal Vegetables
WEEK 4	Jan 10-Jan 14 Feb 7-Feb 11 Mar 7-Mar 11 Apr 4-Apr 8 May 2-May 6 May 30-Jun 3 Jun 27-Jul 1	Jul 25-Jul 29 Aug 22-Aug 26 Sep 19-Sep 23 Oct 17-Oct 21 Nov 14-Nov 18 Dec 12-Dec 16	Red Kidney and Pork Shank Soup Braised Chicken Drumettes with Onion Seasonal Vegetables	Apple and Pork Rib Soup Pan-fried Fish in Korean Style Seasonal Vegetables	Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Turkey Soup Braised Chicken with Winter Melon, Cloud Fungus & Vermicelli Seasonal Vegetables	Chinese Herbal and Pork Shank Soup Braised Minced Pork & Tofu with Salted Fish Seasonal Vegetables

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

中餐送餐服務 - 四週之午餐菜單 (溫哥華)

2022		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	1月 17-1月 21 2月 14-2月 18 3月 14-3月 18 4月 11-4月 15 5月 9-5月 13 6月 6-6月 10 7月 4-7月 8	8月 1-8月 5 9月 29-9月 2 9月 26-9月 30 10月 24-10月 28 11月 21-11月 25 12月 19-12月 23	眉豆, 花生雞腳湯 梅菜蒸魚 時菜	清補涼湯 香草焗雞腩 時菜	白菜乾湯 粟米魚塊 什菜豆	冬菇蟲草花豬月展湯 日式洋蔥豬扒 時菜	鯉魚節瓜湯 葡汁薯仔炆雞 什菜豆
WEEK 2	1月 24-1月 28 2月 21-2月 25 3月 21-3月 25 4月 18-4月 22 5月 16-5月 20 6月 13-6月 17 7月 11-7月 15	8月 8-8月 12 9月 5-9月 9 10月 3-10月 7 10月 31-11月 4 11月 28-12月 2 12月 26-12月 30	黑豆老雞湯 五香雞腩 時菜	木瓜雪耳花生湯 洋葱蕃茄炆魚塊 時菜	西洋菜湯 韓式雞球 什菜豆	冬菇雞腳湯 欖菜肉粒炆豆腐 什菜豆	粟米紅蘿蔔豬月展 海鮮蒸蛋 時菜
WEEK 3	1月 3-1月 7 1月 31-2月 4 2月 28-3月 4 3月 28-4月 1 4月 25-4月 30 5月 23-5月 27 6月 20-6月 24	7月 18-7月 22 8月 15-8月 19 9月 12-9月 16 10月 10-10月 14 11月 7-11月 11 12月 5-12月 9	淮杞雞湯 薑葱豆腐蒸魚 時菜	黑豆豬月展湯 豉油雞腩 什菜豆	南瓜排骨湯 肉鬆三色蒸蛋 時菜	粟米豬橫利湯 蜜桃扒魚塊 時菜	海底椰老雞湯 沙爹海鮮豆腐 時菜
WEEK 4	1月 10-1月 14 2月 7-2月 11 3月 7-3月 11 4月 4-4月 8 5月 2-5月 6 5月 30-6月 3 6月 27-7月 1	7月 25-7月 29 8月 22-8月 26 9月 19-9月 23 10月 17-10月 21 11月 14-11月 18 12月 12-12月 16	紅腰豆豬月展湯 香草焗雞腩 什菜豆	平果排骨湯 韓式煎魚 時菜	紅青蘿蔔豬月展湯 沙爹醬海鮮粉絲 什菜豆	粟米火雞湯 冬瓜雲耳粉絲炆雞 時菜	淮杞豬月展湯 鹹魚肉鬆豆腐 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
 - 我們會個別通知受影響的客人
- 請在送餐時間內 上午 10:30 至中午 1:30, 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)。