

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|
| <p>每個餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> | <p>用餐選擇</p> <p>堂食: 在用餐地點享用</p> <p>外帶: 帶回家享用並參與 Zoom 活動</p> <p>外帶: 打包/不參加線上社交活動</p> | <p>关键词</p> <p>+ 維他命 C 来源</p> <p>* 維他命 A 来源</p> <p>< > 高钠日</p> <p>素食日</p> | | |
| <p>4</p> <p>南方式黑辣烤魚+</p> <p>迷迭香烤土豆</p> <p>雜菜+*</p> <p>玉米鬆餅</p> <p>鮮果</p> | <p>5</p> <p>檸檬香烤雞佐蘑菇醬</p> <p>豆湯與羽衣甘藍+</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</p> | <p>6</p> <p>醬燉豬肉+*</p> <p>四季豆</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p> <p>甜點 (僅限堂食)</p> | <p>7</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+</p> <p>紅豆</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</p>  | <p>1</p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬</p> <p>香燴花椰菜+</p> <p>紅豆</p> <p>椰香糙米飯</p> <p>鮮果</p> |
| <p>11</p> <p>炖牛肉*</p> <p>時蔬沙拉*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果+</p>  | <p>12</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+</p> <p>斑豆</p> <p>全麥捲餅</p> <p>鮮果</p> | <p>13</p> <p>椰香咖哩鱈魚</p> <p>香燴花椰菜+</p> <p>紅萝卜*</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果</p> | <p>14</p> <p>紅醬義大利麵</p> <p>每日沙拉</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果+</p> | <p>15</p> <p>甜點 (僅限堂食)</p> <p>包心菜土豆湯+</p> <p>胡萝卜青豆*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果</p> |
| <p>18</p> <p>火雞燴番茄</p> <p>什錦蔬菜沙拉*</p> <p>玉米鬆餅</p> <p>鮮果+</p> | <p>19</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩*</p> <p>西蘭花+</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</p> | <p>20</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅**+</p> <p>黑豆</p> <p>蒸玉米</p> <p>鮮果</p>  | <p>21</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁燴古斯米*</p> <p>姜黃鮮檸扁豆湯+</p> <p>鮮果</p> | <p>22</p> <p>節日大餐</p> <p>烤牛胸肉佐肉汁</p> <p>土豆泥</p> <p>南方式羽衣甘藍</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果+, 甜點 (僅限堂食)</p>  |
| <p>25</p> <p>假日</p> <p>HAPPY HOLIDAYS!</p>  | <p>26</p> <p>假日</p> | <p>27</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜) + 薑汁芝麻麵+</p> <p>鮮果</p> | <p>28</p> <p>醬燉豬肉</p> <p>清蒸青江菜**+</p> <p>紅萝卜*</p> <p>奶油大蒜飯</p> <p>鮮果</p> | <p>29</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+</p> <p>冷甜菜及大蒜沙拉</p> <p>短意麵佐烤甜紅椒+</p> <p>鮮果</p> |