

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
节日大餐 3 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 甜薯球* 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)	CLOSED FOR HOLIDAY 4 	5 烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+	6 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 玉米片 鮮果	7 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 時蔬沙拉* 鮮果
10 照燒雞 中式時蔬 球芽甘藍+ 鳳梨飯 鮮果	<> 11 拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式包心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米 鮮果	12 杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果	13 主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果 甜點 (僅限堂食) 	14 鮭魚三明治佐全麥麵包及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯+* 鮮果
17 檸檬香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+ 	18 時蔬雜燴+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果	19 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 	20 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	21 大蒜迷迭檸檬香烤雞 迷迭香烤土豆 紅蘿卜* 全麥餐包 鮮果+
24 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+ 	25 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+ 	26 蔬菜咖哩+* 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果 甜點 (僅限堂食)	27 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅蘿卜* 焗飯 鮮果+	28 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 
31 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果		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