



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>2</p> <p>檸香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>3</p> <p>慕尼黑啤酒節 德國臘腸佐餐包 < > 紫包心菜+ 土豆沙拉 鮮果</p> 	<p>4</p> <p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>5</p> <p>時蔬雜燴** 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p> 	<p>6</p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果</p>
<p>9</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果</p> 	<p>10</p> <p>青醬義大利餃子佐春季時蔬** 四季豆 大蒜麵包 鮮果</p>	<p>11</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>12</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包 玉米黑豆沙拉 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>	<p>13</p> <p>南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜** 玉米鬆餅 鮮果</p>
<p>16</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥 斑豆 全麥捲餅 鮮果</p>	<p>17</p> <p>椰香咖喱鱈魚 香燴花椰菜+ 紅蘿卜* 焗飯 鮮果</p>	<p>18</p> <p>紅醬義大利麵 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+</p> 	<p>19</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>20</p> <p>炖牛肉* 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>23</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩* 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>24</p> <p>火雞燴番茄 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>25</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)** 西南式佐餐沙拉 墨西哥玉米片 鮮果</p>	<p>26</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 姜黃鮮檸扁豆湯+ 古斯米 鮮果</p>	<p>27</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅** 黑豆 蒸玉米 鮮果</p> 
<p>30</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜) + 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>31</p> <p>萬聖節大餐 烤雞腿燴番茄及羅勒醬 南瓜湯* 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果+, 甜點</p> 	<p>用餐選擇</p> <p>堂食: 在用餐地點享用 外帶: 帶回家享用並參與Zoom活動</p>	<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p><u>关键词</u></p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 🌱 素食日</p>