



## 移民综合服务中心（华咨处）长者送餐计划--菜单

查询及订餐，请于周一至周五，上午 9 点至下午 4 点致电：**416-688-0792 或 647-213-3706**

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<b>5/25</b> <b>午餐:</b> 韭黄炒 蛋肉片 配飯  <b>晚餐:</b> 白切雞 青菜配 飯  <b>湯:</b> 紅蘿蔔 番茄洋 蔥湯	<b>5/26</b> <b>午餐:</b> 雞肉時蔬 炒米粉  <b>晚餐:</b> 烤/煎魚 清炒蔬菜 配飯  <b>湯:</b> 節瓜瘦肉 湯	<b>5/27</b> <b>午餐:</b> 滑蛋蝦仁 炒河配青 菜  <b>晚餐:</b> 涼瓜牛肉 飯  <b>湯:</b> 排骨紅蘿 蔔玉米湯	<b>5/28</b> <b>午餐:</b> 粟米肉粒 飯配青菜  <b>晚餐:</b> 烤三文魚 炒青菜配 飯  <b>湯:</b> 冬瓜瘦肉 湯	<b>5/29</b> <b>午餐:</b> 免治牛 肉蛋青 菜配飯  <b>晚餐:</b> 青豆雜 菜蝦仁 炒飯  <b>湯:</b> 紫菜金 針菇湯	<b>5/30</b> <b>午餐:</b> 番茄炒蛋 肉片配麵  <b>晚餐:</b> 照燒雞肉 時蔬配飯  <b>湯:</b> 合掌瓜瘦 肉湯
<b>5/31</b> <b>午餐:</b> 肉片雜菜 炒烏冬  <b>晚餐:</b> 白切雞青 菜配飯  <b>湯:</b> 排骨紅蘿 蔔玉米湯	<b>6/1</b> <b>午餐:</b> 肉碎茄 子配飯  <b>晚餐:</b> 白蘿蔔 燒雞配 飯  <b>湯::</b> 節瓜瘦 肉湯	<b>6/2</b> <b>午餐:</b> 粟米肉粒 飯配青菜  <b>晚餐:</b> 青豆雜菜 蝦仁炒飯  <b>湯:</b> 紅蘿蔔丸 子湯	<b>6/3</b> <b>午餐:</b> 涼瓜牛肉 飯  <b>晚餐:</b> 烤/煎魚清 炒蔬菜配 飯  <b>湯:</b> 冬瓜瘦肉 湯	<b>6/4</b> <b>午餐:</b> 三文魚青 豆炒飯  <b>晚餐:</b> 番茄炒蛋 肉片配麵  <b>湯:</b> 紅蘿蔔番 茄洋蔥湯	<b>6/5</b> <b>午餐:</b> 滑蛋蝦 仁炒河 配青菜  <b>晚餐:</b> 照燒雞 肉時蔬 配飯  <b>湯:</b> 合掌瓜 瘦肉湯	<b>6/6</b> <b>午餐:</b> 免治牛肉 蛋青菜配 飯  <b>晚餐:</b> 雞肉時蔬 炒米粉  <b>湯:</b> 紫菜金針 菇湯



星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>6/7</b> <b>午餐:</b> 肉碎茄子配飯  <b>晚餐:</b> 白蘿蔔燒雞配飯  <b>湯:</b> 紅蘿蔔丸子湯	<b>6/8</b> <b>午餐:</b> 韭黃炒蛋肉片配飯  <b>晚餐:</b> 白切雞青菜配飯  <b>湯:</b> 紅蘿蔔番茄洋葱湯	<b>6/9</b> <b>午餐:</b> 雞肉時蔬炒米粉  <b>晚餐:</b> 烤/煎魚清炒蔬菜配飯  <b>湯:</b> 節瓜瘦肉湯	<b>6/10</b> <b>午餐:</b> 滑蛋蝦仁炒河配青菜  <b>晚餐:</b> 涼瓜牛肉飯  <b>湯:</b> 排骨紅蘿蔔玉米湯	<b>6/11</b> <b>午餐:</b> 粟米肉粒飯配青菜  <b>晚餐:</b> 烤三文魚炒青菜配飯  <b>湯:</b> 冬瓜瘦肉湯	<b>6/12</b> <b>午餐:</b> 免治牛肉蛋青菜配飯  <b>晚餐:</b> 青豆雜菜蝦仁炒飯  <b>湯:</b> 紫菜金針菇湯	<b>6/13</b> <b>午餐:</b> 番茄炒蛋肉片配麵  <b>晚餐:</b> 照燒雞肉時蔬配飯  <b>湯:</b> 合掌瓜瘦肉湯
<b>6/14</b> <b>午餐:</b> 肉片雜菜炒烏冬  <b>晚餐:</b> 白切雞青菜配飯  <b>湯:</b> 排骨紅蘿蔔玉米湯	<b>6/15</b> <b>午餐:</b> 肉碎茄子配飯  <b>晚餐:</b> 白蘿蔔燒雞配飯  <b>湯:</b> 節瓜瘦肉湯	<b>6/16</b> <b>午餐:</b> 粟米肉粒飯配青菜  <b>晚餐:</b> 青豆雜菜蝦仁炒飯  <b>湯:</b> 紅蘿蔔丸子湯	<b>6/17</b> <b>午餐:</b> 涼瓜牛肉飯  <b>晚餐:</b> 烤/煎魚清炒蔬菜配飯  <b>湯:</b> 冬瓜瘦肉湯	<b>6/18</b> <b>午餐:</b> 三文魚青豆炒飯  <b>晚餐:</b> 番茄炒蛋肉片配麵  <b>湯:</b> 紅蘿蔔番茄洋葱湯	<b>6/19</b> <b>午餐:</b> 滑蛋蝦仁炒河配青菜  <b>晚餐:</b> 照燒雞肉時蔬配飯  <b>湯:</b> 合掌瓜瘦肉湯	

合作伙伴:

資助:



Funded by New Horizons for Seniors Program

