

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

## 中餐送餐服務 - 四週之午餐菜單

2020		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
W	1月20-1月24	8月3-8月7				
E	2月17-2月21	8月31-9月4				
E	3月16-3月20	9月28-10月2	眉豆花生雞腳湯	清補涼湯	白菜乾湯	冬菇蟲草花豬腱湯
K	4月13-4月17	10月26-10月30	薑蔥豆腐蒸魚	洋葱炆雞翼	蜜汁扒魚塊	日式洋葱豬扒
1	5月11-5月15	11月23-11月27	時菜	時菜	什菜豆	時菜
	6月8-6月12	12月21-12月25				
	7月6-7月10					
W	1月1-1月3	7月13-7月17				
E	1月27-1月31	8月10-8月14				
E	2月24-2月28	9月7-9月11	黑豆老雞湯	木瓜雪耳花生湯	西洋菜湯	冬菇雞腳湯
K	3月23-3月27	10月5-10月9	五香雞肚	冬菇火腿蒸魚塊	豉椒味菜雞肉	鹹魚肉粒炆豆腐
2	4月20-4月24	11月2-11月6	時菜	時菜	什菜豆	什菜豆
	5月18-5月22	11月30-12月4				
	6月15-6月19	12月28-12月31				
W	1月6-1月10	7月20-7月24				
E	2月3-2月7	8月17-8月21				
E	3月2-3月6	9月14-9月18	淮杞雞湯	黑豆豬腱湯	南瓜排骨湯	粟米豬橫利湯
K	3月30-4月3	10月12-10月16	梅菜蒸魚	豉油雞脾	肉鬆豆腐蒸蛋	洋葱蕃茄炆魚塊
3	4月27-5月1	11月9-11月13	時菜	什菜豆	時菜	時菜
	5月25-5月29	12月7-12月11				
	6月22-6月26					
W	1月13-1月17	7月27-7月31				
E	2月10-2月14	8月24-8月28				
E	3月9-3月13	9月21-9月25	紅腰豆豬腱湯	蘋果排骨湯	紅青蘿蔔豬腱湯	粟米火雞湯
K	4月6-4月10	10月19-10月23	香草焗雞肚	沙律醬焗魚塊	沙爹醬海鮮粉絲	冬瓜雲耳粉絲炆雞
4	5月4-5月8	11月16-11月20	什菜豆	時菜	什菜豆	時菜
	6月1-6月5	12月14-12月18				
	6月29-7月3					

- 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
- 請在送餐時間內 上午10:30至中午1:00，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）。



# Chinese Meals on Wheels Schedule

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.

2020		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	Jan 20-Jan 24	Aug 3-Aug 7	<i>Chicken Feet, Peanut and Black Eye Bean Soup</i> <b>Steamed Fish &amp; Tofu with Ginger &amp; Green Onion</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Chinese Herbal Soup</i> <b>Braised Chicken Wings with Onion</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Dried Bok Choy Soup</i> <b>Grilled Fish with Sweet Sauce</b> <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Mushroom, Cordyceps Flowers &amp; Pork Shank Soup</i> <b>Grilled Pork Chop Japanese style</b> <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 17-Feb 21	Aug 31-Sep 4				
	Mar 16-Mar 20	Sep 28-Oct 2				
	Apr 13-Apr 17	Oct 26-Oct 30				
	May 11-May 15	Nov 23-Nov 27				
Jun 8-Jun 12	Dec 21-Dec 25					
Jul 6-Jul 10						
WEEK 2	Jan 1-Jan 3	Jul 13-Jul 17	<i>Black Bean &amp; Chicken Soup</i> <b>Baked Chicken Drumstick with Five Spice Powder</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Papaya, Peanut and White Fungus Soup</i> <b>Steamed Fish with Chinese Mushroom and Ham</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Watercress Soup</i> <b>Braised Chicken with Preserved Vegetables, Black Bean &amp; Garlic Sauce</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Mushroom and Chicken Feet Soup</i> <b>Braised Tofu with Diced Pork and Salted Fish</b> <i>Mixed Vegetables</i>
	Jan 27-Jan 31	Aug 10-Aug 14				
	Feb 24-Feb 28	Sep 7-Sep 11				
	Mar 23-Mar 27	Oct 5-Oct 9				
	Apr 20-Apr 24	Nov 2-Nov 6				
May 18-May 22	Nov 30-Dec 4					
Jun 15-Jun 19	Dec 28-Dec 31					
WEEK 3	Jan 6-Jan 10	Jul 20-Jul 24	<i>Chinese Herbal and Chicken Soup</i> <b>Steamed Fish with Preserved Vegetables</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Black Bean and Pork Shank Soup</i> <b>Baked Chicken Drumstick with Soya Sauce</b> <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Pumpkin and Pork Rib Soup</i> <b>Steamed Egg with Minced Pork and Tofu</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Sweet Corn and Pork Spleen Soup</i> <b>Braised Fish with Onion and Tomato Sauce</b> <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 3-Feb 7	Aug 17-Aug 21				
	Mar 2-Mar 6	Sep 14-Sep 18				
	Mar 30-Apr 3	Oct 12-Oct 16				
	Apr 27-May 1	Nov 9-Nov 13				
May 25-May 29	Dec 7-Dec 11					
Jun 22-Jun 26						
WEEK 4	Jan 13-Jan 17	Jul 27-Jul 31	<i>Red Kidney Beans and Pork Shank Soup</i> <b>Braised Chicken Drumstick with Italian Seasoning</b> <i>Mixed Vegetables</i>	<i>Apple and Pork Rib Soup</i> <b>Baked Fish with Mayonnaise</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup</i> <b>Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce</b> <i>Seasonal Vegetables</i>	<i>Sweet Corn and Turkey Soup</i> <b>Braised Chicken with Winter Melon, Cloud Fungus &amp; Vermicelli</b> <i>Seasonal Vegetables</i>
	Feb 10-Feb 14	Aug 24-Aug 28				
	Mar 9-Mar 13	Sep 21-Sep 25				
	Apr 6-Apr 10	Oct 19-Oct 23				
	May 4-May 8	Nov 16-Nov 20				
Jun 1-Jun 5	Dec 14-Dec 18					
Jun 29-Jul 3						