



Chinese Meals on Wheels (Richmond)

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.

2022		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	Jan 17-Jan 21 Feb 14-Feb 18 Mar 14-Mar 18 Apr 11-Apr 15 May 9-May 13 Jun 6-Jun 10 Jul 4-Jul 8	Aug 1-Aug 5 Aug 29-Sep 2 Sep 26-Sep 30 Oct 24-Oct 28 Nov 21-Nov 25 Dec 19-Dec 23	Carrot, Green Turnip & Pork Shank Soup Steamed Fish with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Dried Octopus & Fuzzy Melon Soup Chicken Thighs in Char Siu Sauce Seasonal Vegetables	Dried Bok Choy Soup Braised Diced Fish with Sweet Corn Sauce Seasonal Vegetables	Carrot, Green Turnip & Pork Shank Soup Grilled Pork Chop in Japanese style Seasonal Vegetables	Dried Octopus and Fuzzy Melon Soup Braised Chicken and Potato with Portuguese Sauce Mixed Vegetables
WEEK 2	Jan 24-Jan 28 Feb 21-Feb 25 Mar 21-Mar 25 Apr 18-Apr 22 May 16-May 20 Jun 13-Jun 17 Jul 11-Jul 15	Aug 8-Aug 12 Sep 5-Sep 9 Oct 3-Oct 7 Oct 31-Nov 4 Nov 28-Dec 2 Dec 26-Dec 30	Apple & Pork Shank Soup Baked Chicken Drumsticks with Five Spicy Powder Seasonal Vegetables	Sweet Corn, Carrot & Pork Shank Soup Braised Fish with Onion and Tomato Sauce Seasonal Vegetables	Pumpkin and Pork Rib Soup Grilled Chicken in Korean Style Seasonal vegetables	Apple & Pork Shank Soup Braised Diced Pork & Tofu with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Sweet Corn, Carrot and Pork Shank Soup Steamed Egg with Seafood Seasonal vegetables
WEEK 3	Jan 3-Jan 7 Jan 31-Feb 4 Feb 28-Mar 4 Mar 28-Apr 1 Apr 25-Apr 29 May 23-May 27 Jun 20-Jun 24	Jul 18-Jul 22 Aug 15-Aug 19 Sep 12-Sep 16 Oct 10-Oct 14 Nov 7-Nov 11 Dec 5-Dec 9	Carrot, Green Turnip & Pork Shank Soup Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion Seasonal Vegetables	Dried Octopus & Fuzzy Melon Soup Baked Chicken Drumsticks with Soya Sauce Seasonal Vegetables	Apple & Pork Shank Soup Steamed Three Colored Egg with Minced Pork & Tofu Seasonal Vegetables	Gassho Melon & Pork Soup Steamed Fish with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Dried Octopus & Fuzzy Melon Soup Braised Seafood and Tofu with Satay Sauce Seasonal Vegetables
WEEK 4	Jan 10-Jan 14 Feb 7-Feb 11 Mar 7-Mar 11 Apr 4-Apr 8 May 2-May 6 May 30-Jun 3 Jun 27-Jul 1	Jul 25-Jul 29 Aug 22-Aug 26 Sep 19-Sep 23 Oct 17-Oct 21 Nov 14-Nov 18 Dec 12-Dec 16	Pumpkin and Pork Rib Soup Braised Chicken Drumettes with Onion Seasonal Vegetables	Pumpkin and Pork Rib Soup Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion Seasonal Vegetables	Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce Seasonal Vegetables	Dried Octopus & Fuzzy Melon Soup Braised Chicken and Potato with Portuguese Sauce; Seasonal Vegetables	Apple & Pork Shank Soup Braised Minced Pork & Tofu with Salted Fish Seasonal Vegetables

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

中餐送餐服務 - 四週之午餐菜單 (列治文)

2022		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	1月 17-1月 21 2月 14-2月 18 3月 14-3月 18 4月 11-4月 15 5月 9-5月 13 6月 6-6月 10 7月 4-7月 8	8月 1-8月 5 8月 29-9月 2 9月 26-9月 30 10月 24-10月 28 11月 21-11月 25 12月 19-12月 23	青紅蘿蔔豬腱湯 梅菜蒸魚 時菜	鯧魚節瓜湯 叉燒醬雞脾 時菜	霸王花豬腱湯 粟米魚塊 什菜豆	青紅蘿蔔豬腱湯 日式洋蔥豬扒 時菜	鯧魚節瓜湯 葡汁薯仔炆雞 什菜豆
WEEK 2	1月 24-1月 28 2月 21-2月 25 3月 21-3月 25 4月 18-4月 22 5月 16-5月 20 6月 13-6月 17 7月 11-7月 15	8月 8-8月 12 9月 5-9月 9 10月 3-10月 7 10月 31-11月 4 11月 28-12月 2 12月 26-12月 30	蘋果排骨湯 五香雞肫 時菜	粟米紅蘿蔔豬腱湯 洋葱蕃茄炆魚塊 時菜	南瓜排骨湯 韓式雞球 什菜豆	蘋果排骨湯 欖菜肉粒炆豆腐 什菜豆	粟米紅蘿蔔豬腱湯 海鮮蒸蛋 時菜
WEEK 3	1月 3-1月 7 1月 31-2月 4 2月 28-3月 4 3月 28-4月 1 4月 25-4月 30 5月 23-5月 27 6月 20-6月 24	7月 18-7月 22 8月 15-8月 19 9月 12-9月 16 10月 10-10月 14 11月 7-11月 11 12月 5-12月 9	青紅蘿蔔豬腱湯 薑蔥豆腐蒸魚 時菜	鯧魚節瓜湯 豉油雞脾 什菜豆	蘋果排骨湯 肉鬆三色蒸蛋 時菜	合掌瓜排骨湯 梅菜蒸魚 時菜	鯧魚節瓜湯 沙爹海鮮豆腐 時菜
WEEK 4	1月 10-1月 14 2月 7-2月 11 3月 7-3月 11 4月 4-4月 8 5月 2-5月 6 5月 30-6月 3 6月 27-7月 1	7月 25-7月 29 8月 22-8月 26 9月 19-9月 23 10月 17-10月 21 11月 14-11月 18 12月 12-12月 16	南瓜排骨湯 香草焗雞肫 什菜豆	南瓜排骨湯 薑蔥豆腐蒸魚 時菜	青紅蘿蔔豬腱湯 沙爹醬海鮮粉絲 什菜豆	鯧魚節瓜湯 葡汁薯仔炆雞 時菜	蘋果排骨湯 鹹魚肉鬆豆腐 時菜

- 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
 - 我們會個別通知受影響的客人
- 請在送餐時間內 上午 10:30 至中午 1:30，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）。