



# Chinese Meals on Wheels (Vancouver and 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	Chicken Feet, Peanut and Mei Dou Soup/Soup of the day <b>Steamed Fish with Preserved Vegetables</b> Seasonal Vegetables	Chinese Herbal Soup <b>Braised Chicken Drumsticks with Italian Seasoning</b> Seasonal Vegetables	Dried Bok Choy Soup/Soup of the day <b>Braised Diced Fish with Sweet Corn Sauce</b> Seasonal Vegetables	Mushroom, Cordyceps Flowers and Pork Shank Soup <b>Grilled Pork Chop in Japanese style</b> Seasonal Vegetables	Dried Octopus and Fuzzy Melon Soup/Soup of the day <b>Braised Chicken and Potato with Portuguese Sauce</b> 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	Black Bean and Chicken Soup/Soup of the day <b>Baked Chicken Drumsticks with Five Spicy Powder</b> Seasonal Vegetables	Papaya, Peanut and White Fungus Soup <b>Braised Fish with Onion and Tomato Sauce</b> Seasonal Vegetables	Watercress Soup/Soup of the day <b>Grilled Chicken in Korean Style</b> Seasonal vegetables	Mushroom and Chicken Feet Soup <b>Braised Diced Pork &amp; Tofu with Preserved Vegetables</b> Seasonal Vegetables	Sweet Corn, Carrot and Pork Shank Soup/Soup of the day <b>Steamed Egg with Seafood</b> 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	Chinese Herbal and Chicken Soup/Soup of the day <b>Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion</b> Seasonal Vegetables	Black Bean and Pork Shank Soup <b>Baked Chicken Drumsticks with Soya Sauce</b> Seasonal Vegetables	Pumpkin and Pork Rib Soup/Soup of the day <b>Steamed Three Colored Egg with Minced Pork and Tofu</b> Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Pork Spleen Soup <b>Grilled Fish with Peach Sauce</b> Seasonal Vegetables	Coconut and Chicken Soup/Soup of the day <b>Braised Seafood and Tofu with Satay Sauce</b> 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	Red Kidney and Pork Shank Soup/Soup of the day <b>Braised Chicken Drumettes with Onion</b> Seasonal Vegetables	Apple and Pork Rib Soup <b>Pan-fried Fish in Korean Style</b> Seasonal Vegetables	Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup/Soup of the day <b>Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce</b> Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Turkey Soup <b>Braised Chicken with Winter Melon, Cloud Fungus &amp; Vermicelli</b> Seasonal Vegetables	Chinese Herbal and Pork Shank Soup/Soup of the day <b>Braised Minced Pork &amp; Tofu with Salted Fish</b> Seasonal Vegetables

# 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 (溫哥華和列治文)

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	眉豆, 花生雞腳湯 / 是日例湯 梅菜蒸魚 時菜	清補涼湯 香草焗雞腩 時菜	白菜乾湯/ 是日例湯 粟米魚塊 什菜豆	冬菇蟲草花豬月展湯 日式洋蔥豬扒 時菜	鯿魚節瓜湯/ 是日例湯 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	黑豆老雞湯/ 是日例湯 五香雞腩 時菜	木瓜雪耳花生湯 洋葱蕃茄炆魚塊 時菜	西洋菜湯/ 是日例湯 韓式雞球 什菜豆	冬菇雞腳湯 欖菜肉粒炆豆腐 什菜豆	粟米紅蘿蔔豬月展/ 是日例湯 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	淮杞雞湯/ 是日例湯 薑葱豆腐蒸魚 時菜	黑豆豬月展湯 豉油雞腩 什菜豆	南瓜排骨湯/ 是日例湯 肉鬆三色蒸蛋 時菜	粟米豬橫利湯 蜜桃扒魚塊 時菜	海底椰老雞湯/ 是日例湯 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	紅腰豆豬月展湯/ 是日例湯 香草焗雞腩 什菜豆	平果排骨湯 韓式煎魚 時菜	紅青蘿蔔豬月展湯/ 是日例湯 沙爹醬海鮮粉絲 什菜豆	粟米火雞湯 冬瓜雲耳粉絲炆雞 時菜	淮杞豬月展湯/ 是日例湯 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)。