



Chinese Meals on Wheels (Vancouver)

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.

2023		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	Jan 16-Jan 20 Feb 13-Feb 17 Mar 13-Mar 17 Apr 10-Apr 14 May 8-May 12 Jun 5-Jun 9 Jul 3-Jul 7	Jul 31- Aug 4 Aug 28-Sep 1 Sep 25-Sep 29 Oct 23-Oct 27 Nov 20-Nov 24 Dec 18-Dec 22	Chicken Feet, Peanut and Mei Dou Soup Steamed Fish with Preserved Vegetables Seasonal Vegetables	Chinese Herbal Soup Braised Chicken Drumsticks with Italian Seasoning Seasonal Vegetables	Dried Bok Choy Soup Braised Diced Fish with Sweet Corn Sauce Seasonal Vegetables	Mushroom, Cordyceps Flowers and 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 23-Jan 27 Feb 20-Feb 24 Mar 20-Mar 24 Apr 17-Apr 21 May 15-May 19 Jun 12-Jun 16 Jul 10-Jul 14	Aug 7-Aug 11 Sep 4-Sep 8 Oct 2-Oct 6 Oct 30-Nov 3 Nov 27-Dec 1 Dec 25-Dec 29	Black Bean and Chicken Soup Baked Chicken Drumsticks with Five Spicy Powder Seasonal Vegetables	Papaya, Peanut and White Fungus Soup Braised Fish with Onion and Tomato Sauce Seasonal Vegetables	Watercress Soup Grilled Chicken in Korean Style Seasonal vegetables	Mushroom and Chicken Feet 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 2-Jan 6 Jan 30-Feb 3 Feb 27-Mar 3 Mar 27-Mar 31 Apr 24-Apr 28 May 22-May 26 Jun 19-Jun 23	Jul 17-Jul 21 Aug 14-Aug 18 Sep 11-Sep 15 Oct 9-Oct 13 Nov 6-Nov 10 Dec 4-Dec 8	Chinese Herbal and Chicken Soup Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion Seasonal Vegetables	Black Bean and Pork Shank Soup Baked Chicken Drumsticks with Soya Sauce Seasonal Vegetables	Pumpkin and Pork Rib Soup Steamed Three Colored Egg with Minced Pork and Tofu Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Pork Spleen Soup Grilled Fish with Peach Sauce Seasonal Vegetables	Coconut and Chicken Soup Braised Seafood and Tofu with Satay Sauce Seasonal Vegetables
WEEK 4	Jan 9-Jan 13 Feb 6-Feb 10 Mar 6-Mar 10 Apr 3-Apr 7 May 1-May 5 May 29-Jun 2 Jun 26-Jun 30	Jul 24-Jul 28 Aug 21-Aug 25 Sep 18-Sep 22 Oct 16-Oct 20 Nov 13-Nov 17 Dec 11-Dec 15	Red Kidney and Pork Shank Soup Braised Chicken Drumettes with Onion Seasonal Vegetables	Apple and Pork Rib Soup Pan-fried Fish in Korean Style Seasonal Vegetables	Carrot, Green Turnip and Pork Shank Soup Braised Seafood and Vermicelli with Satay Sauce Seasonal Vegetables	Sweet Corn and Turkey Soup Braised Chicken with Winter Melon, Cloud Fungus & Vermicelli Seasonal Vegetables	Chinese Herbal and 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) Vancouver

中餐送餐服務 - 四週之午餐菜單 (溫哥華)

2023		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	1月16-1月20 2月13-2月17 3月13-3月17 4月10-4月14 5月8-5月12 6月5-6月9 7月3-7月7	7月31-8月4 8月28-9月1 9月25-9月29 10月23-10月27 11月20-11月24 12月18-12月22	眉豆, 花生雞腳湯 梅菜蒸魚 時菜	清補涼湯 香草焗雞胗 時菜	白菜乾湯 粟米魚塊 什菜豆	冬菇蟲草花豬月展湯 日式洋蔥豬扒 時菜	鱈魚節瓜湯 葡汁薯仔炆雞 什菜豆
WEEK 2	1月23-1月27 2月20-2月24 3月20-3月24 4月17-4月21 5月15-5月19 6月12-6月16 7月10-7月14	8月7-8月11 9月4-9月8 10月2-10月6 10月30-11月3 11月27-12月1 12月25-12月29	黑豆老雞湯 五香雞胗 時菜	木瓜雪耳花生湯 洋葱蕃茄炆魚塊 時菜	西洋菜湯 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 海鮮蒸蛋 時菜
WEEK 3	1月2-1月6 1月30-2月3 2月27-3月3 3月27-3月31 4月24-4月28 5月22-5月26 6月19-6月23	7月17-7月23 8月14-8月18 9月11-9月15 10月9-10月13 11月6-11月10 12月4-12月8	淮杞雞湯 薑葱豆腐蒸魚 時菜	黑豆豬月展湯 豉油雞脾 什菜豆	南瓜排骨湯 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 沙爹海鮮豆腐 時菜
WEEK 4	1月9-1月13 2月6-2月10 3月6-3月10 4月3-4月7 5月1-5月5 5月29-6月2 6月26-6月30	7月24-7月28 8月21-8月25 9月18-9月22 10月16-10月20 11月13-11月17 12月11-12月15	紅腰豆豬月展湯 香草焗雞胗 什菜豆	平果排骨湯 韓式煎魚 時菜	紅青蘿蔔豬月展湯 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 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)。