



# Chinese Meals on Wheels (Vancouver & Richmond)

Effective  
from May

*Chinese Meals on Wheels options change on a 4-week rotation.*

| 2023   |  | MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY   | FRIDAY  |   |
|--------|--|--|---|--|--|---|---|
| WEEK 1 | Jan 16-Jan 20<br>Feb 13-Feb 17<br>Mar 13-Mar 17<br>Apr 10-Apr 14<br><b>May 8-May 12</b><br>Jun 5-Jun 9<br>Jul 3-Jul 7      | Jul 31- Aug 4<br>Aug 28-Sep 1<br>Sep 25-Sep 29<br>Oct 23-Oct 27<br>Nov 20-Nov 24<br>Dec 18-Dec 22  | <b>Braised Tofu with Seafood</b><br>Vegetables & Soup               | <b>Roasted Chicken with BBQ Sauce</b><br>Vegetables & Soup         | <b>Stewed Fish with Onion and Tomato Sauce</b><br>Vegetables & Soup          | <b>Grilled Pork Chop with Onion</b><br>Vegetables & Soup              | <b>Steamed Egg with Minced Pork</b><br>Vegetables & Soup                      |
| WEEK 2 | Jan 23-Jan 27<br>Feb 20-Feb 24<br>Mar 20-Mar 24<br>Apr 17-Apr 21<br><b>May 15-May 19</b><br>Jun 12-Jun 16<br>Jul 10-Jul 14 | Aug 7-Aug 11<br>Sep 4-Sep 8<br>Oct 2-Oct 6<br>Oct 30-Nov 3<br>Nov 27-Dec 1<br>Dec 25-Dec 29        | <b>Chicken with Green Onion</b><br>Vegetables & Soup                | <b>Steamed Fish with Preserved Vegetables</b><br>Vegetables & Soup | <b>Braised Pork Chop with Tomato Sauce</b><br>Vegetables & Soup              | <b>Braised Tofu with Minced Pork</b><br>Vegetables & Soup             | <b>Steamed Chicken and Potato with Black Bean Sauce</b><br>Vegetables & Soup  |
| WEEK 3 | Jan 2-Jan 6<br>Jan 30-Feb 3<br>Feb 27-Mar 3<br>Mar 27-Mar 31<br>Apr 24-Apr 28<br><b>May 22-May 26</b><br>Jun 19-Jun 23     | Jul 17-Jul 21<br>Aug 14-Aug 18<br>Sep 11-Sep 15<br>Oct 9-Oct 13<br>Nov 6-Nov 10<br>Dec 4-Dec 8     | <b>Stewed Fish with Onion and Tomato Sauce</b><br>Vegetables & Soup | <b>Grilled Pork Chop with Onion</b><br>Vegetables & Soup           | <b>Steamed Egg with Seafood</b><br>Vegetables & Soup                         | <b>Baked Chicken Chop with Five Spicy Powder</b><br>Vegetables & Soup | <b>Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion</b><br>Vegetables & Soup |
| WEEK 4 | Jan 9-Jan 13<br>Feb 6-Feb 10<br>Mar 6-Mar 10<br>Apr 3-Apr 7<br><b>May 1-May 5</b><br><b>May 29-Jun 2</b><br>Jun 26-Jun 30  | Jul 24-Jul 28<br>Aug 21-Aug 25<br>Sep 18-Sep 22<br>Oct 16-Oct 20<br>Nov 13-Nov 17<br>Dec 11-Dec 15 | <b>Braised Pork Chop with Tomato Sauce</b><br>Vegetables & Soup     | <b>Steamed Egg with Minced Pork</b><br>Vegetables & Soup           | <b>Steamed Chicken and Potato with Black Bean Sauce</b><br>Vegetables & Soup | <b>Steamed Fish with Preserved Vegetables</b><br>Vegetables & Soup    | <b>Chicken with Green Onion</b><br>Vegetables & Soup                          |

**\*\*For service in Cantonese / Mandarin, please call 604-733-6615 Mon – Fri (8:30 am – 4:00 pm)\*\***

| 2023   |   | MONDAY   | TUESDAY         | WEDNESDAY      | THURSDAY        | FRIDAY        |                 |
|--------|---|--|-----------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| WEEK 1 | 1月16-1月20<br>2月13-2月17<br>3月13-3月17<br>4月10-4月14<br>5月8-5月12<br>6月5-6月9<br>7月3-7月7      | 7月31-8月4<br>8月28-9月1<br>9月25-9月29<br>10月23-10月27<br>11月20-11月24<br>12月18-12月22   | 沙爹海鮮豆腐<br>時菜及例湯 | 叉燒醬雞排<br>時菜及例湯 | 洋葱蕃茄魚塊<br>時菜及例湯 | 洋葱豬扒<br>時菜及例湯 | 肉鬆蒸蛋<br>時菜及例湯   |
| WEEK 2 | 1月23-1月27<br>2月20-2月24<br>3月20-3月24<br>4月17-4月21<br>5月15-5月19<br>6月12-6月16<br>7月10-7月14 | 8月7-8月11<br>9月4-9月8<br>10月2-10月6<br>10月30-11月3<br>11月27-12月1<br>12月25-12月29      | 香蔥雞<br>時菜及例湯    | 梅菜魚羹<br>時菜及例湯  | 茄汁燴肉排<br>時菜及例湯  | 肉鬆豆腐<br>時菜及例湯 | 豉汁薯仔蒸雞<br>時菜及例湯 |
| WEEK 3 | 1月2-1月6<br>1月30-2月3<br>2月27-3月3<br>3月27-3月31<br>4月24-4月28<br>5月22-5月26<br>6月19-6月23     | 7月17-7月23<br>8月14-8月18<br>9月11-9月15<br>10月9-10月13<br>11月6-11月10<br>12月4-12月8     | 洋葱蕃茄魚塊<br>時菜及例湯 | 洋葱豬扒<br>時菜及例湯  | 海鮮蒸蛋<br>時菜及例湯   | 五香雞扒<br>時菜及例湯 | 薑蔥豆腐蒸魚<br>時菜及例湯 |
| WEEK 4 | 1月9-1月13<br>2月6-2月10<br>3月6-3月10<br>4月3-4月7<br>5月1-5月5<br>5月29-6月2<br>6月26-6月30         | 7月24-7月28<br>8月21-8月25<br>9月18-9月22<br>10月16-10月20<br>11月13-11月17<br>12月11-12月15 | 茄汁燴肉排<br>時菜及例湯  | 肉鬆蒸蛋<br>時菜及例湯  | 豉汁薯仔蒸雞<br>時菜及例湯 | 梅菜魚羹<br>時菜及例湯 | 香蔥雞<br>時菜及例湯    |

- 如有查詢，請於辦公時間 星期一至星期五，上午 8:30 至下午 4:00 致電 604-733-6615。
- 請在送餐時間上午 10:30 至下午 1:00 留在家裏接收午餐。為了你的安全，當你不在家時，義工不會留下你的午餐。若遇上突發狀況，以致送餐服務需要取消，我們將儘早通知受影響客人。
- 如需要更改、取消或終止送餐服務，請務必在前一個工作日的上午 11:00 通知，否則仍需收取餐費。
- 請注意：公眾假期 不會 提供送餐服務（註：4月10日 **Easter Monday** 及 12月26日 **Boxing Day** 會 如常送餐）  
午餐發票每月寄出，可使用信用卡，支票或銀行本票付款。若以現金付款（不設找贖），請親臨本會辦事處。送餐義工並不會代收款項。