



# Chinese Meals on Wheels (Vancouver & Richmond)

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

2024		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	Jan 15-Jan 19 Feb 12-Feb 16 Mar 11-Mar 15 Apr 8-Apr 12 May 6-May 10 Jun 3-Jun 7 Jul 1-Jul 5	Jul 29- Aug 2 Aug 26-Aug 30 Sept 23-Sept 27 Oct 21-Oct 25 Nov 18-Nov 22 Dec 16-Dec 20	<b>Braised Tofu with Satay Seafood</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Chicken with BBQ Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Fish with Onion and Tomato Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Pork Chop with Onion</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Steamed Egg with Minced Pork</b> Vegetables, Soup & Rice
WEEK 2	Jan 22-Jan 26 Feb 19-Feb 23 Mar 18-Mar 22 Apr 15-Apr 19 May 13-May 17 Jun 10-Jun 14 Jul 8-Jul 12	Aug 5-Aug 9 Sept 2-Sept 6 Sept 30-Oct 4 Oct 28-Nov 1 Nov 25-Nov 29 Dec 23-Dec 27	<b>Chicken with Green Onion</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Fish with Preserved Vegetables</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Pork Chop with Tomato Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Braised Tofu with Minced Pork</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Chicken and Potato with Black Bean Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice
WEEK 3	Jan 1-Jan 5 Jan 29-Feb 2 Feb 26-Mar 1 Mar 25-Mar 29 Apr 22-Apr 26 May 20-May 24 Jun 17-Jun 21	Jul 15-Jul 19 Aug 12-Aug 16 Sept 9-Sept 13 Oct 7-Oct 11 Nov 4-Nov 8 Dec 2-Dec 6 Dec 30-Dec 31	<b>Fish with Onion and Tomato Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Pork Chop with Onion</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Steamed Egg with Seafood</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Chicken with Five Spicy Powder</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Steamed Fish and Tofu with Ginger and Green Onion</b> Vegetables, Soup & Rice
WEEK 4	Jan 8-Jan 12 Feb 5-Feb 9 Mar 4-Mar 8 Apr 1-Apr 5 Apr 29-May 3 May 27-May 31 Jun 24-Jun 28	Jul 22-Jul 26 Aug 19-Aug 23 Sept 16-Sept 20 Oct 14-Oct 18 Nov 11-Nov 15 Dec 9-Dec 13	<b>Pork Chop with Tomato Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Steamed Egg with Minced Pork</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Chicken and Potato with Black Bean Sauce</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Fish with Preserved Vegetables</b> Vegetables, Soup & Rice	<b>Chicken with Green Onion</b> Vegetables, Soup & Rice

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

# 卑詩護理會 中餐送餐服務

## 四週之午餐菜單 (溫哥華及列治文)

2024		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
WEEK 1	1月15-1月19	沙爹海鮮豆腐 蔬菜、例湯 及白飯	叉燒醬雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	洋葱蕃茄魚塊 蔬菜、例湯 及白飯	洋葱豬扒 蔬菜、例湯 及白飯	肉鬆蒸蛋 蔬菜、例湯 及白飯	
	2月12-2月16						7月29-8月2
	3月11-3月15						8月26-8月30
	4月8-4月12						9月23-9月27
	5月6-5月10						10月21-10月25
	6月3-6月7						11月18-11月22
	7月1-7月5						12月16-12月20
WEEK 2	1月22-1月26	香蔥雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	梅菜魚塊 蔬菜、例湯 及白飯	茄汁豬扒 蔬菜、例湯 及白飯	肉鬆豆腐 蔬菜、例湯 及白飯	豉汁薯仔雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	
	2月19-2月23						8月8-8月9
	3月18-3月22						9月2-9月6
	4月15-4月19						9月30-10月4
	5月13-5月17						10月28-11月1
	6月10-6月14						11月25-11月29
	7月8-7月12						12月23-12月27
WEEK 3	1月1-1月5	洋葱蕃茄魚塊 蔬菜、例湯 及白飯	洋葱豬扒 蔬菜、例湯 及白飯	海鮮蒸蛋 蔬菜、例湯 及白飯	五香雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	薑蔥豆腐蒸魚 蔬菜、例湯 及白飯	
	1月29-2月2						7月15-7月19
	2月26-3月1						8月12-8月16
	3月25-3月29						9月9-9月13
	4月22-4月26						10月7-10月11
	5月20-5月24						11月4-11月8
WEEK 4	1月8-1月12	茄汁豬扒 蔬菜、例湯 及白飯	肉鬆蒸蛋 蔬菜、例湯 及白飯	豉汁薯仔雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	梅菜魚塊 蔬菜、例湯 及白飯	香蔥雞扒 蔬菜、例湯 及白飯	
	2月5-2月9						7月22-7月26
	3月4-3月8						8月19-8月23
	4月1-4月5						9月16-9月20
	4月29-5月3						10月14-10月18
	5月27-5月31						11月11-11月15
	6月24-6月28						12月9-12月13

- 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

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。