
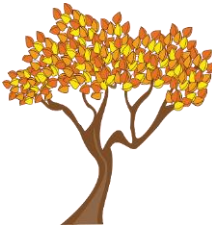


星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 			1	2	3
			10/2 西蘭花牛肉 糙米飯 (西蘭花) 蔬菜沙律 橘類水果	10/5 焗魚片/塔塔醬 有味飯 雜菜 什錦果汁 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
5	6	7	8	9	10
10/6 墨式魚 糙米飯 西蘭花, 椰菜花 田園沙律 鮮果	10/7 墨式烤雞柳 黑豆 青椒, 洋蔥 蔬菜沙律 麵粉玉米餅 鮮果	10/8 焗豬里脊/蘋果, 酸果蔓 紅薯蓉 抱子甘藍菜 春季蔬菜沙律 橘類水果	10/9 火雞肉丸 / 肉汁 意粉 雜菜 菠蘿椰菜沙律 鮮果	10/12 雞玉米羹 (玉米糝) 雜菜 什錦果汁 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
12	13	14	15	16	17
10/13 芝士意式水餃 / 茄味醬 (意粉) 雜菜 蔬菜沙律 梨果	10/14 墨式霧尼雞 墨西哥飯 椰菜, 紅蘿蔔 田園沙律 鮮果	10/15 燉牛肉 / 肉汁 薯蓉 青豆, 洋蔥仔 蔬菜沙律 橙	10/16 克里奧爾式魚 白飯 冬季雜菜 春季蔬菜沙律 鮮果	10/19 馬沙拉(酒)雞 馬鈴薯粒 菠菜 什錦果汁 鮮果	廚師的選擇 什錦果汁 鮮果
19	20	21	22	23	24
10/20 香蒜雞 烤馬鈴薯 西蘭花 春季蔬菜沙律 鮮果	10/21 牛肉餅 / 肉汁 芝士焗薯片 青豆, 紅蘿蔔 什錦果汁 鮮果	10/22 焗魚 / 塔塔醬 白飯 青豆角 田園沙律 橙	10/23 意式茄汁火雞 意粉 雜菜 蔬菜沙律 鮮果	10/26 法式雞 糙米飯 雜菜 什錦果汁 橘類水果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
26	27	28	29	30	31
10/27 墨式燉牛肉 白飯 豆 蔬菜沙律 鮮果	10/28 墨式雞 意式麵粒 抱子甘藍菜 春季蔬菜沙律 鮮果	10/29 焗火雞 / 肉汁 紅馬鈴薯 青豆角 蔬菜沙律 橙	10/30 希臘式雞 糙米飯 西蘭花 菠菜沙律 鮮果	11/2 茺荖青檸檬魚 白飯 菠菜 什錦果汁 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果

每餐包含1%低脂肪奶。
每日菜單提供每日三份一的維生素A及C的需要量

該耆英營養服務是提供給所有60歲或以上的人士使用。
該服務是由老齡和成人服務處部分資助。