



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>February 2019 ♥HAPPY Valentine's DAY♥</p>				<p>1 三角豆素捲</p>	<p>2 蔬菜湯</p>
				<p>巴馬遜(乾酪)雞 糙米飯 雜菜 田園沙律</p>	<p>墨式燉魚 白飯 (椰菜, 玉米, 意大利瓜)</p>
				<p>橘類水果</p>	<p>香蕉</p>
4	農曆新年 5	6	7	8	9
俄式黃豆粒	豆腐炒麵	釀青椒	素焗蛋	素墨西哥煎玉米粉捲沙律	素菜湯
俄式牛肉 蛋麵 紅蘿蔔 羽衣甘藍菜湯	雞炒麵 (麵) 西蘭花 菠菜湯	焗火雞 / 肉汁 紅馬鈴薯 青豆角 番茄九層塔湯	墨式雞 糙米飯 抱子甘藍菜 田園沙律	辣味青檸檬魚 白飯 菠菜 黑豆玉米沙律.	墨式雞湯 白飯 (三角豆, 豆角椰菜)
雜果	柑橘	鮮果	鮮果	鮮果	鮮果
11	12	13	情人節 4	15	16
咖哩豆腐	釀意大利	田園意粉	中東三角豆餅	黃豆玉米捲	粘果酸漿豆腐湯
椰汁咖哩雞 飯 亞式雜菜 亞式磨菇湯	磨菇牛內 香蒜薯蓉 雜菜 蔬菜沙律	意式茄汁火雞 (意粉) 西蘭花 扁豆湯	檸檬香草魚 有味飯 青豆角 田園沙律	牛肉玉米卷 斑豆 雜菜 番茄, 生菜 麵粉玉米餅 香蕉	粘果酸漿燻豬肉 白飯 (椰菜, 佛手瓜 紅蘿蔔)
鮮果	鮮果	鮮果	橘類水果	鮮果	鮮果
總統日 18	19	20	21	22	23
黃豆素肉包	扁豆素肉餅	芝士餡餅	素食豆墩湯	烤芝士三文治	蔬菜湯
牛肉餅/肉汁 薯蓉 雜菜 菠菜湯	焗火雞 / 肉汁 甘薯 青豆 田園沙律	墨式雞 飯與豆 玉米 蔬菜湯	愛以蘭燉牛肉 薯仔 (青豆, 紅蘿蔔) 蔬菜沙律	焗魚片/塔塔醬 有味飯 雜菜 田園沙律	墨式雞湯 白飯 (椰菜, 玉米, 意大利瓜)
鮮果	桃果	鮮果	橘類水果	鮮果	鮮果
25	26	27	28		
墨式豆腐	烤素肉柳	釀青椒	素肉丸 / 汁		
墨式魚 糙米飯 西蘭花, 椰菜花 黑豆湯	墨式烤雞柳 黑豆 青椒, 洋蔥 蔬菜沙律 麵粉玉米餅 鮮果	焗豬片/蘋果醬 薯蓉 青豆角 南瓜湯	火雞肉丸 / 肉汁 意粉 雜菜 菠蘿椰菜沙律		
鮮果	鮮果	橘類水果	香蕉		