

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <h1 style="margin: 0;">January 2019</h1> </div>	<b>新年快樂 1</b> 素西班牙海鮮飯 西班牙海鮮飯 (飯) 雜菜 蔬菜沙律 鮮果	<b>2</b> 田園意粉 田園意粉 (意粉) 西蘭花 扁豆湯 鮮果	<b>3</b> 中東三角豆餅 檸檬香草魚 有味飯 青豆角 田園沙律 橘類水果	<b>4</b> 黃豆玉米捲 牛肉玉米卷 班豆 雜菜 番茄, 生菜 麵粉玉米餅 香蕉	<b>5</b> 粘果酸漿豆腐湯 粘果酸漿豉肉 白飯 (椰菜, 佛手瓜, 紅蘿蔔) 鮮果	
	<b>7</b> 黃豆素肉包 牛肉餅/肉汁 薯蓉 雜菜 菠菜湯 鮮果	<b>8</b> 扁豆素肉餅 焗火雞 / 肉汁 甘薯 青豆 田園沙律 桃果	<b>9</b> 芝士餡餅 墨式雞 飯與豆 玉米 蔬菜湯 鮮果	<b>10</b> 素食豆燉湯 愛以蘭燉牛肉 薯仔 (青豆, 紅蘿蔔) 蔬菜沙律 橘類水果	<b>11</b> 烤芝士三文治 焗魚片/塔塔醬 有味飯 雜菜 田園沙律 鮮果	<b>12</b> 蔬菜湯 墨式雞湯 白飯 (椰菜, 玉米, 意大利瓜) 鮮果
	<b>14</b> 墨式豆腐 墨式魚 糙米飯 西蘭花, 椰菜花 黑豆湯 鮮果	<b>15</b> 烤素肉柳 墨式烤雞柳 黑豆 青椒, 洋蔥 蔬菜沙律 麵粉玉米餅 鮮果	<b>16</b> 醃青椒 焗豬片/蘋果醬 薯蓉 青豆角 南瓜湯 橘類水果	<b>17</b> 素肉丸 / 汁 火雞肉丸 / 肉汁 意粉 雜菜 菠蘿椰菜沙律 香蕉	<b>18</b> 豆腐玉米羹 雞玉米羹 (玉米糝) 洋蔥, 椰菜, 小蘿蔔 生菜橙沙律 鮮果	<b>19</b> 蔬菜湯 牛肉湯 白飯 (椰菜, 玉米, 意大利瓜) 鮮果
<b>馬丁路德生日 21</b> 燒烤豆腐 燒烤雞 蒜薯蓉 羽衣甘藍菜 涼拌椰菜沙律 鮮果	<b>22</b> 芝士玉米卷/霧尼汁 墨式霧尼雞 墨西哥飯 玉米 田園沙律 鮮果	<b>23</b> 紅燒素豆 紅燒牛肉 薯蓉 青豆, 洋蔥仔 蔬菜大麥湯 橙	<b>24</b> 意式茄瓜 地中海魚 白飯 冬季雜菜 田園沙律 鮮果	<b>25</b> 素肉餅 馬沙拉(酒)雞 馬鈴薯粒 菠菜 蔬菜沙律 鮮果	<b>26</b> 墨西哥素肉丸 墨西哥牛肉丸 白飯 紅蘿蔔, 佛手瓜, 豆角 哈密瓜	
<b>28</b> 甜酸豆腐 甜酸雞 白飯 西蘭花 蔬菜湯 鮮果	<b>29</b> 素漢堡包 牛肉餅 / 肉汁 芝士焗薯片 青豆, 紅蘿蔔 芝士生菜沙律 鮮果	<b>30</b> 素肉丸 焗魚 / 塔塔醬 白飯 青豆角 豌豆湯 鮮果	<b>31</b> 意式茄汁黃豆 意式茄汁火雞 意粉 雜菜 蔬菜沙律 鮮果			

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

每餐包含1%低脂肪奶。  
每日菜單提供每日維生素A及C 的需要量