



2021年10月份菜單

菜單關鍵詞

- * 維生素 A 來源
- + 維生素 C 來源
- # 高鹽
- @ 辛辣
- √ 素食, 以蔬菜為基礎
- ** 菜單已被更改

October 1

烤火腿配蔓越莓菠蘿果醬、調味土豆粒、椰菜花和豌豆、小麥卷

October 4

V - 扁豆燉糙米、加州式雜菜、小麥卷

October 5

香草肉汁烤火雞配經典餡料、調味西蘭花、小麥卷

October 6

宮保豬肉、調味糙米、椰菜花及西蘭花

October 7

雞肉配迷迭香醬、調味紅薯、調味胡蘿蔔

October 8

燉牛肉、薯蓉配肉汁、西蘭花及胡蘿蔔

October 11

V - 托斯卡尼豆燉菜配豆腐、糙米、西蘭花和甜紅椒

October 12

烤雞、焗豆、洋蔥和胡蘿蔔、小麥卷

October 13

Zesty 千層麵(土耳其)、意大利豆角、小麥卷

October 14

照燒雞肉、茉莉香米、炒雜菜

October 15

索爾斯伯里牛排配蘑菇汁、蒜香薯蓉、西蘭花和紅蘿蔔

October 18

V - 蔬菜千層麵(芝士、蘑菇、菠菜、洋蔥、甜椒)調味豆角

October 19

意大利紅燴雞、蒜頭和香草意大利麵、西蘭花和椰菜花

October 20

手撕豬肉條、西班牙飯、甜椒和洋蔥

October 21

燉牛肉、調味糙米、豆角

October 22

雞肉和芝士辣醬配青醬、焗豆、青椒及洋蔥

October 25

V - 三重芝士焗意大利麵, 西蘭花和椰菜花

October 26

肉醬意大利麵(牛肉)、洋蔥和豆角、小麥卷

October 27

黑糖雞、調味土豆、胡蘿蔔和甜椒

October 28

三重芝士火腿和焗意大利麵、調味豆角

October 29

俄國牛柳絲意大利麵、西蘭花和胡蘿蔔

openheartkitchen.org



2021年11月份菜單

菜單關鍵詞

- * 維生素 A 來源
- + 維生素 C 來源
- # 高鹽
- @ 辛辣
- √ 素食, 以蔬菜為基礎
- ** 菜單已被更改

November 1	November 2	November 3	November 4	November 5
V - 芝士辣醬砂鍋、豆蓉、西班牙米、洋蔥及胡蘿蔔	瑪薩拉雞肉、烤馬鈴薯、西蘭花	美式家常菜肉卷、薯泥配肉汁、胡蘿蔔及椰菜花	四川豬肉、糙米、諾曼底蔬菜	雞肉西葫蘆白醬意粉、西蘭花及椰菜花
November 8	November 9	November 10	November 11	November 12
V - 托斯卡尼豆燉豆腐、糙米、西蘭花和紅椒、小麥卷	烤火腿配蔓越莓菠蘿醬、調味馬鈴薯、豌豆和胡蘿蔔、小麥卷	甜椒砂鍋(碎牛肉)配白米、諾曼底雜菜	休息	肉醬意粉(土耳其)、意大利豆角配洋蔥
November 15	November 16	November 17	November 18	November 19
V - 智利 Relleno 砂鍋、黑豆、西班牙米、時令蔬菜	燉牛肉、調味豆角、小麥卷	雞肉雜錦飯、經典米、西蘭花和椰菜花	環太平洋風味烤豬肉、紅豆米、調味胡蘿蔔	火雞烤通粉、調味胡蘿蔔和西蘭花
November 22	November 23	November 24	November 25	November 26
V - 辣味肉豆、玉米麵包、雜錦蔬菜	照燒雞肉飯、炒蔬菜	烤火雞配蔓越莓醬、舊式餡料、綠豆砂鍋、小麥卷、節日甜點	休息	休息
November 29	November 30			
V - Gerardo's Santa Fe 芝士通粉、調味西蘭花	意大利烤牛肉、薯泥、卡普里雜菜、小麥卷			

openheartkitchen.org