



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、傳統餡料、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



2021年12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

December 1		December 2		December 3	
烤雞、焗豆、調味豆角、小麥卷		Zesty 烤千層麵(碎火雞)、意大利豆角、小麥卷		蘑菇醬烤豬肉、經典米、卡普里島雜菜	
December 6		December 7		December 8	
V - 芝士辣醬鍋、豆泥、西班牙米、胡蘿蔔及洋蔥		馬鈴薯燉雞肉、時令蔬菜		家常肉卷、肉汁馬鈴薯泥、胡蘿蔔及椰菜花	
December 13		December 14		December 15	
V - 扁豆糙米、加州雜菜、小麥卷		雞肉捲心菜、蒜頭香草意大利麵、西蘭花和椰菜花		意式烤牛肉、薯泥、豆角	
December 20		December 21		December 22	
V - 蔬菜千層麵(芝士、蘑菇、菠菜、洋蔥)、意大利豆角		照燒雞肉、茉莉香米、炒蔬菜		番茄汁瑞士牛排、混合馬鈴薯、西蘭花、小麥卷	
December 27		December 28		December 29	
V - Gerardo's Santa Fe 芝士通粉、調味西蘭花		四川豬肉、炒飯、炒蔬菜		黑糖雞、調味馬鈴薯、洋蔥配胡蘿蔔、小麥卷	
December 23		December 16		December 9	
蔓越莓菠蘿醬焗火腿、調味馬鈴薯、時令蔬菜		火雞烤通粉、調味胡蘿蔔和西蘭花		三重芝士火腿焗意大利麵、調味豆角	
December 24		December 17		December 10	
休息		# 芝士牛肉熱狗、炸薯球、豌豆和胡蘿蔔		Dave's手撕豬肉絲、玉米麵包、培根豆角	
December 30		December 31		休息	
肉汁馬鈴薯泥燉牛肉、西蘭花和胡蘿蔔		休息			

openheartkitchen.org