



2022年9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
- V 素食, 以蔬菜為基礎
- ** 菜單已被更改

9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日	
公共假期		+ 菠蘿醬烤火腿, 煎烤馬鈴薯, 諾曼地式合菜		檸汁雞, 大蒜土豆泥, 意大利青豆		+ 墨西哥豬絲, 西班牙米飯, 青椒洋蔥胡蘿蔔		+ 美味烤千层宽面 (火雞), 意大利青豆	
9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日	
V*+ 綠椒芝士方塊配莎莎醬和酸奶油, 洋蔥胡蘿蔔, 小麥麵包卷		+ 蜜汁焗豬扒, 抓米飯, 諾曼地式合菜		+ 焗烤子提 (意大利面加火雞肉), 意大利青豆, 小麥麵包卷		+ 肉醬通心粉 (火雞肉), 諾曼地式合菜		+ Salisbury 牛排加洋蔥, 煎烤馬鈴薯, 胡蘿蔔和西蘭花	
9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日	
V*+ Santa Fe 奶酪通心粉, 諾曼地式合菜, 小麥麵包卷		*+ BBQ 烤雞, 紅薯條, 洋蔥胡蘿蔔		*+ 牧人餡餅, 胡蘿蔔和西蘭花		四川豬肉, 炒飯, 炒蔬菜		+ 肉汁火雞, 麵包敷料, 胡蘿蔔和西蘭花	
9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日	
V 扁豆汤, 糙米飯, 卡普里式合菜, 小麥麵包卷		+ 瑞典火雞肉丸, 奶油意大利麵, 諾曼地式合菜		Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 焗豆, 洋蔥胡蘿蔔		+ 照燒牛肉, 炒飯, 炒蔬菜		+ 美式雞菜豆, 四季豆, 玉米麵包	

openheartkitchen.org