



2022年8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

8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
V+ 托斯卡納燉豆和豆腐, 糙米飯, 諾曼地式合菜	+ 烤雞藍帶奶酪, 香草土豆泥, 胡蘿蔔和西蘭花	+ 牧羊人餡餅, 卡普里式合菜,	*+ 中式鸡肉沙拉, 小麥麵包卷	+ 照燒牛肉, 素炒飯, 炒蔬菜
8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12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	*+ 美味烤千层宽面 (火雞), 四季豆配胡蘿蔔	+ 雞肉什錦飯, 諾曼地式合菜	+ Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 白米飯, 諾曼地式合菜	*+ BBQ 烤牛, 紅薯泥, 青豆配洋蔥
8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
V 扁豆汤, 糙米飯, 卡普里式合菜	+ 紅糖雞, 香烤土豆, 諾曼地式合菜	四川豬肉, 炒飯, 炒蔬菜	+ 意面沙拉配煮蛋 (芹菜, 洋蔥, 青椒, 蛋黃醬, 芥末), 小麥麵包卷	+ 焗烤子提 (意大利面加火雞肉), 意大利青豆
8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
V*+ Santa Fe 奶酪通心粉, 洋蔥胡蘿蔔, 小麥麵包卷	*+ 烤牛肉, 香草肉汁土豆泥, 西蘭花和胡蘿蔔	* 香菇醬焗雞, 奶油意大利麵, 卡普里式合菜	+ 廚師沙拉配火雞和火腿 (胡蘿蔔, 番茄, 奶酪), 小麥麵包卷	+ 烤火雞和麵包敷料, 調味豌豆和胡蘿蔔
8月29日	8月30日	8月31日		
V* 烘烤的奶酪意大利面 和用羅勒香蒜沙司和菠菜, 西蘭花和胡蘿蔔, 小麥麵包卷	+ 奶酪牛肉塔可砂鍋, 黑豆, 胡蘿蔔和青椒	+ 美式雞菜豆, 四季豆, 玉米麵包		



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		+ 美味烤千層寬面 (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		*+ 牧羊人餡餅, 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 扁豆湯, 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