

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 ✓ 素食日		1 柑橘雞肉菠菜沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 香蕉	2 全穀物麵包三文魚漢堡 佐/ 檸檬鼠尾草優格醬西蘭花葡 萄乾沙拉+ 烤番薯*, 蘋果
5 南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 Capri 蔬菜綜合* 全麥餐包 葡萄	新增 ✓ 6 炸豆丸子配希臘黃瓜優格醬 6 oz. 烤蔬菜+ 鮮黃瓜&番茄 全麥皮塔麵包 蘋果	新增 7 香菜萊姆雞+ 黃玉米 紅萝卜* 糙米飯, 奇異果+ 巧克力布丁(僅限堂食)	8 拔絲豬肉三明治佐全麥包黃 玉米 包心菜沙拉 橙子+ 	9 檸檬雞佐蘑菇醬 奶油南瓜湯** 糙米飯 香蕉
12 番茄牛肉通心麵(全麥意麵) Normandy 蔬菜綜合** 四季豆 蘋果	13 醬煮雞肉 清炒包心菜+ 烤節瓜 夏威夷通心麵沙拉 梨	14 檸香時蘿鱈魚 奶油番茄濃湯 四季豆 焗飯 橙子+ 	15 意式火雞湯** 大份每日沙拉* 全麥餐包 香蕉	✓ 16 素燴時蔬 每日沙拉* 全麥餐包 蘋果
19 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 梨 	20 泰式咖哩鱈魚 泰式椰奶雞湯* (Thom Kha Soup) 紅萝卜* 焗飯, 橙子+	✓ 21 查納瑪莎拉 烤西蘭花+ 烤番薯* 全麥皮塔麵包 蘋果	22 托斯卡尼風味雞肉* 球芽甘藍+ 土豆泥 全麥餐包 香蕉	23 墨式肉丸湯(火雞肉丸子)** 西南式佐餐沙拉 墨西哥玉米片 葡萄
新增 ✓ 26 麻婆豆腐 中式時蔬 烤節瓜 糙米飯 橙子+	27 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 奇異果+ 	28 包心菜捲火雞湯(主菜)** 時蔬沙拉* 全麥餐包 香蕉	新增 29 壽司烘焙飯 白蘿蔔湯** 紅萝卜* 糙米飯 蘋果	萬聖節大餐 30 蒜香全麥麵配烤雞 南瓜湯* 胡萝卜青豆* 橙子+ 糖果(僅限堂食) 