

Date Time	Monday 星期一 May-2	Tuesday 星期二 May-3	Wednesday 星期三 May-4	Thursday 星期四 May-5	Friday 星期五 May-6	Saturday 星期六 May-7
	9:30-10:30	GM 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama LS 9:30-11:30am 最強大腦	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama LS 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama JC 9:30-11:30am 電影分享	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama JC 9:30-11:30am 電影分享 LS 9:30-11:30am 經典電影回顧
LS 9:30-11:30am 幫幫你, 醫醫你		SM 初級線舞班 Beginner's Line Dance			SC 你講我講大家講 Group Discussion	
MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama		LS Bingo	WP 10:00-11:00am 排舞	LS 鬼妹教英文	SC 你講我講大家講 Group Discussion	
GM 9:00-11:00am 乒乓球		GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	
WP 9:00-11:00am 卡拉OK		WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	GM 9:30-12:30pm 周六電影劇場
MH9:00-10:00am 椅上伸展操		LS 10:00-12:00pm 開心唱歌班	MH 9:30-11:00am 乒乓球			
JC 9:30-10:30am 音樂欣賞		WP 瑜珈 Yoga Exercise	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	WP 瑜珈 Yoga Exercise	JC 9:00-11:00am 乒乓球	
WP 健康操		MH9:00-10:00am 椅上伸展操	LS 腦筋急轉彎	MH 10:00-11:00am 民族舞蹈		
JC 9:00-11:00am 乒乓球		JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	WP 健康操	
10:30-11:30		LS 八段錦	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	LS 八段錦	WP科學小實驗	
	JK 10:30-12:30pm 唱家班	GVA 金曲迴響		GM 有氧運動健康操	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	
	SC 健康資訊講座 Health Education	GVA 靜心講座	WH 卡拉OK	JK 10:30-12:30pm 三重唱	WH 卡拉OK	
	WH 飲食+運動	WH 飲食+運動	GM齊齊唱出好音樂	LS Bingo	GM齊齊唱出好音樂	
	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	WH 飲食+運動			SS 10:30-12:30pm 風味人間
11:30-12:30	SNAP-Ed Tai Chi太極	GM 11:30-1:00pm 醫食住行	MH 11:30-1:00pm 開心電影	LS 11:30-1:00pm 醫食住行	SNAP-Ed Tai Chi太極	
	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影		MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	
	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	
	GM 味道	GM 味道 SC 社聯網快訊 Community info updates			GM 家有大中醫	
12:30-1:30	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	
	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	GM 入得廚房	JK 1:00-2:00pm Bingo	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	
	JK 1:00-3:00pm 唱家班	JC 1:00-2:00pm 太極	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	
1:30-2:30	LS 1:30-3:30pm 英語會話班	LS 聰明食物課堂	SC 英語口語輕鬆學 English Class	JC 1:30-4:00pm 氣功班	JC2:00-3:30pm 中國民族舞	
			JK 椅上伸展操			
		GM1:30-3:30pm 民族舞蹈	JC1:30-3:30pm 排舞			
2:30-4:30	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 西洋樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	
	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	

Date Time	Monday 星期一 May-9	Tuesday 星期二 May-10	Wednesday 星期三 May-11	Thursday 星期四 May-12	Friday 星期五 May-13	Saturday 星期六 May-14
	9:30-10:30	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease	MH 9:30-11:00am 乒乓球	LS 鬼妹教英文	MH9:00-10:00am 椅上伸展操
MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama		MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	
GM 9:00-11:00am 乒乓球		GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	
WP 9:00-11:00am 卡拉OK		WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	
JC 9:30-10:30am 音樂欣賞		LS 9:30-11:30am 最強大腦	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	JC 9:30-11:30am 電影分享	JC 9:30-11:30am 電影分享	
WP 健康操		SM 初級線舞班 Beginner's Line Dance	WP 健康操	MH 10:00-11:00am 民族舞蹈	WP 健康操	GM 9:30-12:30pm 周六電影劇場
JC 9:00-11:00am 乒乓球		JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	
MT 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active		LS Bingo	WP 10:00-11:00am 排舞	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease	LS 9:30-11:30am 經典電影回顧 SC 你講我講大家講 Group Discussion	
LS 9:30-11:30am 幫緊你, 醫緊你		WP 瑜珈 Yoga Exercise	MH 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	WP 瑜珈 Yoga Exercise	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease	
		MH9:00-10:00am 椅上伸展操				
10:30-11:30	LS 八段錦	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	LS 八段錦	GM 有氧運動健康操	LS 八段錦	
	JK 10:30-12:30pm 唱家班	SNAP-Ed 實果運動 Bingocize	GM齊齊唱出好音樂	JK 10:30-12:30pm 三重唱	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	
	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	GVA 金曲迴響	SNAP-Ed 實果運動 Bingocize	GM齊齊唱出好音樂	
	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	
WH 飲食+運動	WH 飲食+運動	WH 飲食+運動	MT科學小實驗	WH 卡拉OK		
11:30-12:30	GM 味道	GM 味道	sc 定心Q&A	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	GM 家有大中醫	
	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	
	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	
	SNAP-Ed Tai Chi太極	MT 11:30-1:00pm 醫食住行	JC11:30-1:00pm 醫食住行	JC11:30-1:00pm 醫食住行	SNAP-Ed Tai Chi太極	
12:30-1:30	JK 1:00-3:00pm 唱家班	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JK 1:00-2:00pm Bingo	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	
	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	
	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JC 1:00-2:00pm 太極	GM 入得廚房	JC 1:00-3:00pm 三重唱	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	
1:30-2:30	LS 1:30-3:30pm 英語會話班	LS 聰明食物課堂	SC 英語口語輕鬆學 English Class	JK 1:30-3:30pm 氣功班	JC2:00-3:30pm 中國民族舞	
		GM1:30-3:30pm 民族舞蹈	JK 椅上伸展操	JC1:30-3:30pm 排舞		
2:30-4:30	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 西洋樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	
	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	SC 健康教育 CCHP Health Education	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	

Date	Monday 星期一 May-16	Tuesday 星期二 May-17	Wednesday 星期三 May-18	Thursday 星期四 May-19	Friday 星期五 May-20	Saturday 星期六 May-21	
9:30-10:30	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	LS 9:30-11:30am 最強大腦	MH 9:30-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	Forever Young Fitness 永遠年輕健身	
	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama		MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama		
	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	GM 9:00-11:00am 乒乓球		
	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK		WP 9:00-11:00am 卡拉OK		
	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	SM 初級線舞班 Beginner's Line Dance	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	MH 10:00-11:00am 民族舞蹈	JC 9:30-11:30am 電影分享		
	WP 健康操	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	WP 健康操		WP 健康操		
	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球		GM9:30-12:30pm 周六電影劇場
	LS 9:30-11:30am 幫幫你，警察你	LS Bingo	LS 腦筋急轉彎	9:30-11:30am父母親節慶會 Father's & Mother's Day Celebration	LS 9:30-11:30am 經典電影回顧		
	WH 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	LS 10:00-12:00pm 開心唱歌班	WP 10:00-11:00am 排舞		SC 你講我講大家講 Group Discussion		
		WP 瑜伽 Yoga Exercise	WP 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active				SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease
SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease							
10:30-11:30	SC 健康資訊講座 Health Education	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	SC 三藩市交通講座 Transportation Education	JK 10:30-12:30pm 三重唱	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂		
		GVA 靜心講座	GVA 金曲迴響		GM齊齊唱出好音樂		
	LS 八段錦	SNAP-Ed 賽果運動 Bingocize	LS 八段錦		LS 八段錦		
	JK 10:30-12:30pm 唱家班	WH 飲食+運動	WH 卡拉OK		WH 卡拉OK		
	WH 飲食+運動		GM齊齊唱出好音樂		WH 卡拉OK		
	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間		SS 10:30-12:30pm 風味人間		
11:30-12:30	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影		
	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影		
	GM 味道	GM 味道	SC 紅藍卡基礎 第三課 Understanding Medicare Part 3	WH 11:30-1:00pm 醫食住行	GM 家有大中醫		
MH 11:30-1:00pm 醫食住行		SC 安老自助處社會服務知多D Social Service Talk					
12:30-1:30	JK 1:00-3:00pm 唱家班	SS 當令藥膳保健	WH 卡拉OK	JK 1:00-2:00pm Bingo	WH 卡拉OK		
	SS 當令藥膳保健		SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健		
	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JC 1:00-2:00pm 太極	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JC 1:00-2:00pm 太極	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK		
		JK1:00-3:00pm 廣東音樂	GM 入得廚房	JK 1:00-3:00pm 三重唱	JK1:00-3:00pm 廣東音樂		
1:30-2:30	LS 1:30-3:30pm 英語會話班	LS 聰明食物課堂	JC1:30-3:30pm 排舞	SC/SM 2:00-3:00pm Kaiser Permanente健康講座 Kaiser Permanente Health Education	JC 2:00-3:30pm 中國民族舞		
	SC 六月聯合選舉介紹 June Consolidated Elections	GM1:30-3:30pm 民族舞蹈	SC 英語口語輕鬆學 English Class			JC 1:30-4:00pm 氣功班	
			JK 椅上伸展操				
2:30-4:30	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 西洋樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞		
	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	SC 健康教育 CCHP Health Education	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		

Date Time	Monday 星期一 May-23	Tuesday 星期二 May-24	Wednesday 星期三 May-25	Thursday 星期四 May-26	Friday 星期五 May-27	Saturday 星期六 May-28
9:30-10:30	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	LS 9:30-11:30am 最強大腦	MH 9:30-11:00am 乒乓球	LS 鬼妹教英文	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama	
	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	GM 9:00-11:00am 乒乓球	
	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	WP 9:00-11:00am 卡拉OK	
	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	SM 初級線舞班 Beginner's Line Dance	JC 9:30-10:30am 音樂欣賞	JC 9:30-11:30am 電影分享	JC 9:30-11:30am 電影分享	GM 9:30-12:30pm 周六電影劇場
	WP 健康操	MH9:00-10:00am 椅上伸展操	WP 健康操	MH 10:00-11:00am 民族舞蹈	WP 健康操	
	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	JC 9:00-11:00am 乒乓球	
	LS 9:30-11:30am 幫緊你，醫緊你	LS Bingo	WP 10:00-11:00am排舞	LS 9:30-11:30am 經典電影回顧	LS 9:30-11:30am 經典電影回顧	
SS 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	LS 10:00-12:00pm 開心唱歌班	LS 腦筋急轉彎	WP 瑜珈 Yoga Exercise	SC 你講我講大家講 Group Discussion	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease	
	WP 瑜珈 Yoga Exercise	JK 9:30-11:30am 總是活躍運動 Always Active	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease			
	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease					
10:30-11:30	WH 飲食+運動	WH 飲食+運動	WH 飲食+運動	GM 有氧運動健康操	WH 卡拉OK	
	LS 八段錦	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	LS 八段錦	LS Bingo	LS 八段錦	
			WH 卡拉OK	JK 10:30-12:30pm 三重唱	JK 10:30-12:30pm 廣東音樂	
			GM齊齊唱出好音樂	GM齊齊唱出好音樂		
	JK 10:30-12:30pm 唱家班	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	SS 10:30-12:30pm 風味人間	
SS 10:30-12:30pm 風味人間	SNAP-Ed 賽果運動 Bingocize	GVA 金曲迴響	SNAP-Ed 賽果運動 Bingocize	MH 11:30-1:00pm 開心電影		
11:30-12:30	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	MH 11:30-1:00pm 開心電影	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	
	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	SS 11:30-1:00pm醫食住行	11:30-1:30pm 生日同樂會	WH 11:30-1:30pm 搞笑電影		
		WH 11:30-1:30pm 搞笑電影	WH 11:30-1:30pm搞笑電影			
GM 味道	GM 味道	SC 定心講座	JK 11:30-1:00pm 醫食住行	GM 家有大中醫		
12:30-1:30	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	JK 1:00-2:00pm Bingo	JC 1:00-2:30pm 卡拉OK	
	JK 1:00-3:00pm唱家班	JC 1:00-2:00pm 太極	WH 卡拉OK	JK 1:00-3:00pm 三重唱	JK1:00-3:00pm 廣東音樂	
			GM 入得廚房	JC 1:00-2:00pm 太極	WH 卡拉OK	
	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	SS 當令藥膳保健	
1:30-2:30	LS 1:30-3:30pm 英語會話班	LS 聰明食物課堂	JK 椅上伸展操	JC 1:30-4:00pm 氣功班	JC 2:00-3:30pm 中國民族舞	
		GM1:30-3:30pm 民族舞蹈	SC 英語口語輕鬆學 English Class			JC1:30-3:30pm 排舞
2:30-4:30	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 西洋樂器音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞	GM 2:30-4:30pm 民族樂器音樂欣賞	
	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	SC 健康教育 CCHP Health Education	JC 3:00-4:30pm 食療與中醫		JC 3:00-4:30pm 食療與中醫	
			SC 3:30-5:00pm 老友記 Friend Talk			

Date Time	Monday 星期一 May-30	Tuesday 星期二 May-31	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	
	9:30-10:30	Memorial Day	MT 9:30-11:30am 電視劇欣賞 Drama				
	GM 9:00-11:00am 乒乓球						
	WP 9:00-11:00am 卡拉OK						
	JC 9:00-11:00am 乒乓球						
	LS 9:30-11:30am 最強大腦						
	SM 初級線舞班 Beginner's Line Dance						
	LS 9:30-10:00am Bingo						
	LS 10:00-12:00pm 開心唱歌班						
	WP 瑜珈 Yoga Exercise						
	MH9:00-10:00am 椅上伸展操						
	SNAP-Ed 輕鬆步行 Walk with Ease						
10:30-11:30			WH 飲食+運動				
			SS 10:30-12:30pm 風味人間				
			JK 10:30-12:30pm 廣東音乐				
			SNAP-Ed 實果運動 Bingocize				
11:30-12:30			MH 11:30-1:00pm 開心電影				
			WP 11:30-1:00pm 醫食住行				
			WH 11:30-1:30pm 搞笑電影				
			GM 味道				
12:30-1:30			JC 1:00-2:00pm 太極				
		JK1:00-3:00pm 廣東音乐					
		SS 當令藥膳保健					
1:30-2:30		LS 聰明食物課堂					
		GM1:30-3:30pm 民族舞蹈					
2:30-4:30		GM 2:30-4:30pm 時代音樂欣賞					
		SC 健康教育 CCHP Health Education					

2022年5月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 蒜香蜂蜜焗排骨 西蘭花,紅蘿蔔 蘋果	3 泰式甜辣醬焗雞胸 白菜,紅蘿蔔 香蕉	4 豆瓣醬焗魚塊 椰菜,毛豆 橙	5 美極焗豬扒 紹菜,紅蘿蔔 蘋果	6 叻沙醬焗雞翼 青江菜 香蕉	7 豉汁雞扒飯 西蘭花 蘋果
9 芝麻醬焗火雞肉 青豆,粟米,紅蘿蔔 橙	10 茄汁豬牛肉丸 芥菜 蘋果	11 宮保雞 白蘿蔔,紅蘿蔔 香蕉	12 沙茶免治牛肉 紅菜頭,紫椰菜 蘋果	13 粟米忌廉焗魚塊 豆仔,紅腰豆 橙	14 茄汁豬排意粉 椰菜 香蕉
16 葡汁焗雞下批 羊角豆,蘑菇 橙	17 塔塔醬焗魚塊 黃瓜,紅蘿蔔 香蕉	18 柱侯牛肉 西蘭花,紅蘿蔔 蘋果	19 糖醋焗排骨 白菜,紅蘿蔔 香蕉	20 香檸焗雞上批 紹菜,玉米筍 橙	21 洋蔥豬排飯 西蘭花 橙
23 蠔油香菇豬肉 西蘭花,紫洋葱 蘋果	24 燒烤醬焗雞扒 節瓜,粟米 橙	25 香蔥麻油焗魚塊 椰菜,紅蘿蔔 香蕉	26 蘑菇奶油焗火雞丸 意大利瓜,紅蘿蔔 橙	27 梅菜焗豬肉餅 芥菜 蘋果	28 黑椒雞扒意粉 椰菜 蘋果
30 國殤日 休息一天	31 椰香焗魚塊 芥菜 蘋果				

晚餐服務(星期一至星期五)於成龍中心及建民中心供應及星期六營養餐(下午12:30至下午1:30) 僅限於建民中心供應

請注意菜單上的水果可能會以時令水果代替

此餐單達到除維生素D及鉀以外所有目標膳食參考攝入量三分之一的建議。安老自助處的營養師會就如何達到維生素D及鉀的每日建議攝取量提供健康資訊。

May 2022 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
2 Baked Pork Spareribs w/ Honey & Garlic Sauce Broccoli & Carrots Apple	3 Baked Chicken Breast w/ Thai Sweet Chili Sauce Bok Choy & Carrots Banana	4 Baked Fish w/ Bean Sauce Cabbage & Edamame Orange	5 Baked Pork Chop Napa Cabbage & Carrots Apple	6 Baked Chicken Wings w/ Laksa Sauce Shanghai Bok Choy Banana	7 Tomato Sauce Pork Chop w/ Spaghetti Broccoli Apple
9 Baked Turkey Thigh w/ Sesame Sauce Green Peas, Corn & Carrots Orange	10 Braised Meatballs w/ Tomato Sauce Mustard Greens Apple	11 Baked Chicken w/ Kung Pao Sauce Turnips & Carrots Banana	12 Minced Beef w/ Sha Cha Sauce Beets & Purple Cabbage Apple	13 Baked Fish w/ Creamy Corn Green Beans & Red Kidney Beans Orange	14 Soy Sauce Chicken w/ Rice Cabbage Banana
16 Baked Chicken Drumsticks w/ Portuguese Sauce Okra & Mushroom Orange	17 Baked Fish w/ Tar Tar Sauce Yellow Squash & Carrots Banana	18 Beef w/ Chu Hou Sauce Broccoli & Carrots Apple	19 Baked Pork Spareribs w/ Sweet Vinegar Bok Choy & Carrots Banana	20 Baked Chicken Thigh w/ Lemon Sauce Napa Cabbage & Baby Corn Orange	21 Onion Pork Chop w/ Rice Broccoli Apple
23 Baked Pork w/ Mushroom & Oyster Sauce Broccoli & Purple Onion Apple	24 Baked Chicken Thigh w/ BBQ Sauce Fuzzy Melon & Corn Orange	25 Baked Fish w/ Green Onion & Sesame Oil Cabbage & Carrots Banana	26 Braised Turkey Meatballs w/ Creamy Mushroom Zucchini & Carrots Orange	27 Minced Pork Patty w/ Preserved Vegetables Mustard Greens Apple	28 Black Pepper Chicken w/ Spaghetti Cabbage Orange
30 Memorial Day Center Closed	31 Baked Fish w/ Coconut Sauce Mustard Greens Apple				

Dinner Service (Monday - Friday) available at Geen Mun Senior Center and Jackie Chan Senior Center & Saturday

Brunch program (from 12:30PM - 1:30PM) is ONLY available at Geen Mun Senior Center

Please note seasonal fruits may be used in place of fruit listed on the menu

Our menu meets 1/3 dietary reference intakes for all target nutrients except Vitamin D and potassium. The SHE dietitian will provide nutrition education handout about how to ensure you are meeting your daily Vitamin D and potassium needs.