



2023 Breakfast Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
		1 鸡蛋馅饼 火鸡火腿 山药片 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油	2 带壳水煮蛋 玉米沙拉 全谷物香蕉松饼 苹果酱 牛奶 黄油 果酱	3 斑豆 奶酪丝 什锦乡村蔬菜 全麦薄饼 新鲜香蕉 牛奶 塔可酱	4 牛肉马铃薯泥 红薯块 全谷物玉米松饼 橘子 牛奶 黄油	5 火鸡香肠馅饼 西兰花 全谷物煎饼 新鲜梨子 牛奶 糖浆	
6 带壳水煮蛋 加州蔬菜沙拉 杂粮面包 新鲜梨子 牛奶 黄油 果酱	7 奶酪煎蛋卷 煎胡萝卜 全谷物巧克力碎松饼 什锦水果 牛奶	8 炒蛋 菠菜卷 燕麦片 热带水果 牛奶 黄油	9 火鸡火腿 烤土豆丁 全麦英式松饼 蔓越莓苹果酱 牛奶 黄油 果酱	10 炸豆泥 奶酪丝 什锦嘉年华蔬菜 全麦薄饼 新鲜香蕉 牛奶 塔可酱	11 鸡蛋馅饼 火鸡香肠馅饼 双椒培根土豆 全麦英式松饼 桃丁 牛奶 黄油	12 黑豆 奶酪丝 什锦蔬菜 全麦薄饼 橘子 牛奶	
13 带壳水煮蛋 胡萝卜芹菜青椒洋葱沙拉 葡萄干麸皮麦片 菠萝罐头 牛奶	14 牛肉火鸡马铃薯泥 西兰花 全麦卷 鲜橙 牛奶 黄油 果酱	15 鸡蛋馅饼 双椒培根土豆 全麦英式松饼 新鲜香蕉 牛奶 果酱	16 奶酪煎蛋卷 什锦嘉年华蔬菜 全麦面包 新鲜梨子 牛奶 黄油 果酱	17 St. Patrick's Day! 带壳水煮蛋 青豆番茄沙拉 全谷物蓝莓松饼 苹果酱 牛奶		18 手撕奶酪棒 黑豆豌豆 山药片 杂粮面包 菠萝罐头 牛奶 果酱	19 炒蛋 酥脆土豆丁 全麦薄饼 热带水果 牛奶
20 炒蛋 黑豆 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油 果酱	21 火鸡火腿 瑞士奶酪 什锦加州蔬菜 全麦英式松饼 新鲜香蕉 牛奶 黄油	22 火鸡香肠馅饼 鸡蛋馅饼 山药片 全谷物华夫饼 苹果酱 牛奶 糖浆	23 斑豆 奶酪丝 奶油玉米沙拉 全麦薄饼 鲜橙 牛奶 塔可酱	24 带壳水煮蛋 燕麦片 什锦田园蔬菜 热带水果 牛奶	25 奶酪煎蛋卷 双椒培根土豆 杂粮面包 桃子 牛奶 果酱	26 带壳水煮蛋 甜菜沙拉 全谷物苹果肉桂松饼 什锦水果 牛奶	
27 鸡蛋馅饼 火鸡胸肉片 黑豆豌豆沙拉 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油, 果酱	28 火鸡火腿 球芽甘蓝 全谷物煎饼 新鲜香蕉 牛奶 黄油 糖浆	29 带壳水煮蛋 柠檬第戎胡萝卜沙拉 全谷物草莓松饼 苹果酱 牛奶	30 鸡蛋馅饼 火鸡香肠馅饼 黑豆 全麦英式松饼 热带水果 牛奶 黄油, 果酱	31 炸豆泥 奶酪丝 双椒培根土豆 全麦薄饼 梨丁 牛奶 塔可酱			

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共服務局老齡化與獨立服務部老年美國人法案基金的支持。”
建議捐款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人都不得因未能或無法捐款而被拒絕用餐。
請注意：這些膳食可能包含以下過敏原：花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

