



# JANUARY 2022 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>31</b> <b>Meatloaf</b> <b>Brown Gravy</b>  肉餅 棕色肉汁			 NATIONAL BATH SAFETY MONTH		 <b>1 元旦!</b> <b>Chicken Stir Fry</b> <b>Brown Rice</b>  雞肉炒 糙米  	<b>2</b> <b>Sausage</b> <b>w/ Onion &amp; Peppers</b> <b>Black Beans</b> 香腸配洋蔥和辣椒 黑豆  
<b>3</b> <b>Chicken and Biscuit</b> <b>Whipped Potatoes</b>  雞肉和餅乾 土豆泥	<b>4</b> <b>Pork Carnitas</b> Cilantro Lime Brown Rice  豬肉肉餅 香菜石灰糙米	<b>5</b> <b>Tomato Basil Soup</b> <b>Chicken Salad</b>  番茄羅勒湯 雞肉沙拉	<b>6</b> <b>Swedish Turkey Meatballs</b> Whole Grain Rotini Pasta  瑞典火雞肉丸 全麥羅蒂尼意大利面	<b>7</b> <b>Breaded Pollock</b> <b>Glazed Carrots</b>  麵包鱈魚 釉面胡蘿蔔	<b>8</b> <b>Sloppy Joe</b> <b>Corn Casserole</b>  邇邇喬 玉米砂鍋	<b>9</b> <b>Honey Baked Chicken</b> <b>Cut Yams</b>  蜂蜜烤雞 切山藥
<b>10</b> <b>Beef Italiano</b> <b>Whipped Potatoes</b>  意大利牛肉 生土豆	<b>11</b> <b>Brown Rice</b> <b>Capri Vegetables</b>  糙米 卡普里島蔬菜	<b>12</b> <b>Aztec Bean Salad</b> <b>Fluffy Fruit Salad</b>  阿茲特克豆沙拉 鬆軟的水果沙拉	<b>13</b> <b>Turkey Breast/Gravy</b> <b>Green Beans</b>  火雞胸肉/肉汁 綠豆	<b>14</b> <b>Chicken a la King</b> <b>Mixed Fruit</b>  砂鍋雞 水果	<b>15</b> Turkey/Saus. Tortilla Soup Whole Grain Tortilla Chips  火雞/香腸玉米餅湯 全麥玉米片	<b>16</b> <b>Creole Beef</b> <b>Country Veggie Blend</b>  克里奧爾牛肉 鄉村蔬菜混合
<b>17 MLK Jr. Birthday</b> <b>BBQ Chicken</b> <b>Collard Greens</b>  烤雞 羽衣甘藍	<b>18</b> <b>Turkey Divan</b> <b>Glazed Carrots</b>  火雞合集 釉面胡蘿蔔	<b>19</b> <b>Tuna Salad</b> Three Bean and Tomato Salad 金槍魚沙拉 三豆和 番茄沙拉	<b>20</b> <b>Szechuan Pork</b> <b>Brown Rice</b>  四川豬肉 糙米	<b>21</b> <b>Fresh Apple</b> <b>Broccoli</b>  蘋果 西蘭花	<b>22</b> <b>Salisbury Steak</b> <b>Whipped Potatoes</b>  索爾茲伯里牛排 生土豆	<b>23</b> <b>Pork Roast</b> <b>Spinach</b>  烤豬肉 菠菜
<b>24</b> <b>Caprese Chicken</b> <b>Italian Vegetables</b>  卡普雷塞雞 意大利蔬菜	<b>25</b> <b>Breaded Pollock</b> <b>Herbed Green Beans</b>  麵包鱈魚 香草青豆	<b>26</b> <b>Garden Turkey Salad</b> <b>Whole Grain Roll</b>  花園火雞沙拉 全麥卷	<b>27</b> <b>Beef Stew</b> <b>Rosy Applesauce</b>  燉牛肉 玫瑰色蘋果醬	<b>28</b> <b>Garlic Rosemary Chicken</b> <b>Edamame</b>  大蒜迷迭香雞 毛豆	<b>29</b> <b>Pork Roast</b> <b>Brown Rice</b>  烤豬肉 糙米	<b>30</b> <b>BBQ Chicken</b> <b>Broccoli</b>  烤雞 西蘭花

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與人類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：這些餐點可能含有以下過敏原

花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

“每一餐都包含8盎司的牛奶”



菜單可能會有變化