



2023 Lunch Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 猎人烩鸡 全麦长通心粉 球芽甘蓝、 玉米和胡萝卜 新鲜梨子	2 意大利杂菜汤 金枪鱼沙拉 黑眼豆沙拉 多谷面包 鲜橙	3 鸡肉炒糙米饭 酸甜红白菜 菠萝罐头 幸运饼干	4 瑞典肉丸 全麦鸡蛋面 花椰菜和胡萝卜 新鲜香蕉 巧克力薄饼干	5 烤猪肉 苹果酒芥末酱汁 糙米饭 豌豆和红辣椒 桃子	6 牙买加鸡肉 椰香糙米 大蕉 热带水果
7 焗金枪鱼全麦面 混合蔬菜 菠萝罐头	8 烧烤排骨肉饼 牧场炖豆子 全麦汉堡圆面包 鲜橙	9 火鸡俱乐部沙拉 *火鸡、切达干酪、 西红柿、生菜和培根碎 全麦卷 新鲜香蕉 牧场沙拉酱 黄油	10 索尔兹伯里牛排 棕色肉汁 奶酪焗土豆片 卡普里什锦蔬菜 全麦面包 热带水果 黄油	11 浇汁火鸡胸肉 山药块 全麦面包 什锦水果脆片 黄油	12 辣椒牛肉配豆子 糙米饭 炒玉米粒 新鲜梨子	13 奶油红辣椒鸡肉 全谷物意大利面 花椰菜 新鲜苹果
14 虾仁什锦饭 香煎玉米派 热带水果	15 蔓越莓第戎鸡肉 调味蒸粗麦粉 卡普里什锦蔬菜 新鲜梨子	16 扁豆汤 火鸡和切达奶酪 生菜和西红柿 德式凉拌菜 全麦玉米饼 菠萝罐头 蛋黄酱, 芥末酱	17 蜂蜜香醋鸡 五彩糙米 加州什锦蔬菜 新鲜香蕉	18 烤猪肉 番茄莎莎酱 全麦通心粉 花椰菜 蜜桃脆片	19 咕咾肉丸 糙米饭 亚洲什锦蔬菜 新鲜苹果	20 汉堡肉饼 生菜和西红柿 烤豆子 全麦汉堡圆面包 鲜橙 蛋黄酱 芥末酱
21 鸡肉蛋黄酱 糙米饭 球芽甘蓝 新鲜苹果	22 奶油蔬菜烩火鸡 全麦鸡蛋面 混合蔬菜 热带水果	23 番茄罗勒汤 鸡肉沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 新鲜香蕉	24 炒猪肉 香菜酸橙糙米饭 青豌豆 菠萝罐头	25 土豆酥皮炸鱼 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果脆片 黄油 塔塔酱	26 索尔兹伯里牛排 乡村肉汁 花椰菜 全麦卷 鲜橙 黄油	27 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 春季什锦蔬菜 新鲜梨子 烧烤酱
28 克里奥尔牛肉 奶油土豆泥 利马豆 全麦卷 菠萝罐头 黄油	29 面包屑罗非鱼片 五彩糙米 托斯卡纳什锦蔬菜 鲜橙	30 鸡丝凉面 鸡肉丁, 全谷物面条 甜脆豌豆、卷心菜、 胡萝卜、蒜葱、 芝麻、酱油、 新鲜苹果	31 肉丸意面酱 全谷物意大利面 花椰菜 新鲜香蕉			

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務局老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 2.50 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 • 芝麻

“每一餐都包含8盎司的牛奶”

鮮橙



菜單可能會有變化

