
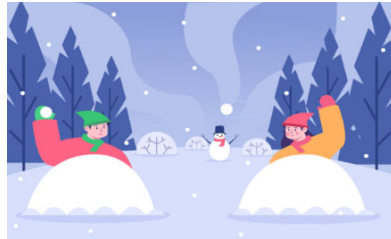


























Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>30</b> 带壳水煮蛋 胡萝卜芹菜青椒洋葱沙拉 葡萄干麸皮麦片 菠萝罐头 牛奶 	<b>31</b> 牛肉火鸡马铃薯泥 西兰花 全麦卷 鲜橙 牛奶 黄油 果酱				 Happy New Year!	<b>1 New Year's Day!</b> 带壳水煮蛋 甜菜沙拉 全谷物苹果肉桂松饼 热带水果 牛奶 
<b>2</b> 鸡蛋馅饼 火鸡胸肉片 黑豆豌豆沙拉 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油/果酱	<b>3</b> 火鸡火腿 球芽甘蓝 全谷物煎饼 新鲜香蕉 牛奶 黄油 糖浆 	<b>4</b> 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 	<b>5</b> 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	<b>6</b> 炸豆泥 奶酪丝 双椒培根土豆 全麦薄饼 梨丁 牛奶 塔可酱 	<b>7</b> 火鸡香肠馅饼 山药片 全谷物香蕉松饼 苹果酱 牛奶 	<b>8</b> 带壳水煮蛋 青豆番茄沙拉 葡萄干麸皮麦片 橘子 牛奶 
<b>9</b> 鸡蛋馅饼 火鸡香肠馅饼 青豆 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油/果酱	<b>10</b> 牛肉火鸡马铃薯泥 西兰花 全谷物玉米松饼 新鲜香蕉 牛奶 黄油 	<b>11</b> 带壳水煮蛋 花生酱 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包 肉桂苹果酱 牛奶	<b>12</b> 炒蛋 炸薯饼 葡萄干麸皮麦片 橘子 牛奶 	<b>13</b> 斑豆 奶酪丝 香菜酸橙糙米 双椒培根玉米 新鲜苹果 牛奶 	<b>14</b> 火鸡火腿 黑豆 全麦英式松饼 什锦水果 牛奶 果酱 	<b>15</b> 火鸡胸肉片 鸡蛋馅饼 加州蔬菜沙拉 全谷物蓝莓松饼 新鲜梨子 牛奶 黄油
<b>16 MLK Day!</b> 火鸡香肠馅饼 炒蛋 炸薯饼 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油 	<b>17</b> 奶酪煎蛋卷 奶酪丝 球芽甘蓝 全麦面包 桃丁 牛奶 黄油 	<b>18</b> 鸡蛋馅饼 火鸡火腿 山药片 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油	<b>19</b> 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 	<b>20</b> 斑豆 奶酪丝 什锦乡村蔬菜 全麦薄饼 新鲜香蕉 牛奶 塔可酱 	<b>21</b> 牛肉马铃薯泥 红薯块 全谷物玉米松饼 橘子 牛奶 黄油	<b>22</b> 火鸡香肠馅饼 西兰花 全谷物煎饼 新鲜梨子 牛奶 糖浆 
<b>23</b> 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	<b>24</b> 奶酪煎蛋卷 煎胡萝卜 全谷物巧克力碎松饼 什锦水果 牛奶 	<b>25</b> 炒蛋 菠菜卷 燕麦片 热带水果 牛奶 黄油	<b>26</b> 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 	<b>27</b> 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 	<b>28</b> 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	<b>29</b> 黑豆 奶酪丝 什锦蔬菜 全麦薄饼 橘子 牛奶 

“這個項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務機構、老齡化與獨立服務機構的《美國老年人法案》基金的支持。”  
 建議供款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人不得因未能或無法供款而被拒絕用餐。  
 請注意：這些食物可能含有以下過敏原：花生 • 樹堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

