



SERVING SENIORS 午餐菜单 2024 年 6 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐: 星期一 - 星期五, 上午 11 点, 中午 12:15, 下午 1: 15/星期六 - 星期日, 上午 11 点, 中午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 肉汁火鸡胸肉 烤玉米面包碎 青豆 全麦卷 热带水果 人造黄油	2 匈牙利烤猪肉 糙米 什锦蔬菜 混合水果
3 豆腐酱波伦亚意面 全谷物通心粉 西兰花 全谷物蒜蓉面包条 新鲜苹果 人造黄油	4 炸罗非鱼排 有机麦米肉饭 加州什锦蔬菜 菠萝块 包装柠檬汁	5 火鸡肉俱乐部沙拉* 火鸡、奶酪、番茄、生菜 和培根 全麦卷 新鲜香蕉 蓝奶酪酱 人造黄油	6 汉堡肉饼 生菜和番茄 牧场豆子 全麦汉堡包 混合水果 番茄酱 芥末	7 烤全谷物脆皮火鸡 豌豆和胡萝卜 芒果草莓酥	8 烤猪肉配肉汁 糙米 什锦蔬菜 苹果酱	9 奶油辣椒肌肉 全谷物通心粉 小甘蓝 梨
10 烤马铃薯皮 全麦调味粗麦粉 花园什锦蔬菜 新鲜橙子 塔塔酱 包装柠檬汁	11 玉米饼沙拉碗* 鸡肉、香菜酸橙糙米饭、 黑豆、玉米、辣椒、洋葱 、生菜和番茄 梨 墨西哥肉酱	12 豌豆碎汤 火鸡排和波洛伏洛干酪 生菜和番茄 拼过西兰花沙拉 全麦汉堡包 混合水果 芥末	13 肉汁肉饼 奶油粗土豆泥 焗胡萝卜 全麦面包 菠萝块 人造黄油	14 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 柑橘 燕麦葡萄干饼干	15 糖醋肉丸 炒糙米饭 青豌豆配红辣椒 桃子	16 ~父亲节~ 烤猪肉配肉汁 奶油细土豆泥 什锦蔬菜 全麦卷 苹果酱 巧克力饼干 曲奇饼干 人造黄油
17 肉汁索尔兹伯里牛排 糙米 豌豆和胡萝卜 梨	18 烤整鸡腿 意式烤面包酱 全谷物罗蒂尼意大利面 羽衣甘蓝 新鲜苹果	19 意大利蔬菜汤 全谷物蟹肉意面沙拉 黑眼豌豆沙拉 新鲜香蕉	20 烧烤排骨肉饼 炒玉米粒 全麦汉堡包 调味熟苹果	21 素辣椒豆子 西兰花 全谷物饼干 菠萝块 软糖巧克力蛋糕	22 烤整鸡腿 佩里佩里酱 香菜柠檬糙米饭 什锦蔬菜 新鲜橙子	23 烤肉丸 蘑菇肉汁 奶油粗土豆泥 小甘蓝 全麦面包 梨 人造黄油
24 烤马铃薯皮 辣椒糙米炒饭 黑眼豌豆 菠萝块 塔塔酱 包装柠檬汁	25 牛肉酱汉堡 整粒玉米 凉拌卷心菜 全麦汉堡包 梨	26 瑞典肉丸 全谷物通心粉 卡普利什锦蔬菜 新鲜橙子	27 扁豆汤 鹰嘴豆泥卷* *鹰嘴豆泥、羊乳酪、生菜、 番茄、洋葱和全谷物玉米饼 彩虹胡萝卜丁沙拉 新鲜香蕉	28 鸡肉和饼干* 奶油粗土豆泥 加州什锦蔬菜 *前菜提供全谷物饼干 新鲜苹果 巧克力碎饼干	29 四川风味炒猪肉 糙米 西兰花 梨	30 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 柑橘

菜单注释

所有餐食均提供 8 盎司牛奶

 钠 ≥ 1000mg

食物中可能含有以下过敏原: 花生、芝麻

坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的赞助基金 Older American's Act

由圣地亚哥健康与人类服务机构、老龄化与独立服务机构提供支持。

建议餐费为每餐 2.5 美元。

但对于符合资格的人士, 不可因未能或无法付费而拒绝其用餐。