



# SERVING SENIORS 2024年7月GMW午餐

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐：星期一至星期五，上午 11:00，中午 12:15，下午 1:15/星期六至星期日，上午 11:00，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 全麦虾什锦饭 玉米煲 桃脆	2 整鸡腿 红莓第戎酱 什锦蔬菜 全麦卷 香梨 人造黄油	3 豌豆汤 瑞士火鸡 生菜和番茄 德国凉拌卷心菜 全麦玉米饼 苹果酱 蛋黄酱和芥末	4 独立日 全牛肉热狗 牧场豆子 杂粮热狗面包 杂粮水果脆片 芥末酱	5 整鸡腿 蜂蜜香醋汁 彩虹糙米饭 胡萝卜丁 混合水果 坚果棒	6 糖醋肉丸 杂粮意面 乡村什锦蔬菜 混合水果	7 汉堡肉饼 生菜和番茄 土豆饼 全麦汉堡包 新鲜橙子 蛋黄酱 芥末酱 番茄酱
8 整鸡腿 蛋黄酱 糙米 小甘蓝 新鲜苹果	9 奶油火鸡 全谷物鸡蛋面条 西兰花 混合水果	10 蔬菜汤 鸡蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 (2) 桃丁	11 炒猪肉 香菜柠檬糙米饭 青豆 葡萄干	12 土豆裹鳕鱼 糖渍胡萝卜 全麦面包 杂粮水果脆片 人造黄油 塔塔酱 袋装柠檬汁	13 索尔兹伯里牛排 香醋洋葱果酱 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	14 整鸡腿 杂粮芝士通心粉 香醋洋葱果酱 梨丁
15 克里奥尔牛肉 扁豆蔬菜沙拉 全麦卷 混合水果 人造黄油	16 三文鱼肉饼 苜蓿酱 彩虹糙米饭 什锦蔬菜 新鲜橙子	17 亚洲鸡肉沙拉面  *鸡肉丁、杂粮意面、甜豆、 卷心菜、胡萝卜、青葱、芝麻 和调味汁  新鲜苹果	18 杂粮豆子芝士卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 桃丁	19 整鸡腿 烤大蒜马沙拉酱 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 混合水果 燕麦葡萄干饼干	20 肉汁火鸡胸肉 杂粮宽面 小甘蓝 梨丁	21 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 *主菜中包含的杂粮饼干 新鲜苹果
22 整鸡腿 杂粮芝士通心粉 香醋洋葱果酱 梨丁	23 川香猪肉 糙米 青豆和青椒 新鲜苹果	24 牛肉和火鸡卷沙拉** *土鸡和牛肉、豆类、奶酪、番 茄和生菜 全麦玉米饼 桃丁 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	25 整鸡腿 杏仁芥末酱 豆子和青椒 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油	26 罗非鱼配面包屑 土豆角 全麦卷 杂粮水果脆片 人造黄油 塔塔酱 番茄酱 袋装柠檬汁	27 瑞士牛排 彩虹糙米饭 乡村什锦蔬菜 桃子	28 蘑菇饼 罗马酱 杂粮通心粉 什锦蔬菜 葡萄干
29 肉酱牧场沙拉酱 土豆泥 加州什锦蔬菜 全麦面包 新鲜苹果	30 焖煮鸡肉 杂粮通心粉 小甘蓝、玉米和 胡萝卜丁 梨丁	31 通心粉汤 金枪鱼沙拉 黑豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子				

### 菜单备注

所有餐食均包括一份 8 盎司牛奶

含量 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含有以下过敏原：花生、芝麻

树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

本项目由圣地亚哥卫生与公众服务局的《美国老年人法案》提供基金资助。

建议每餐捐款 2.50 美元。

符合条件的个人如果未进行捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。