



FEBRUARY 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 意面蔬菜汤 火鸡胸肉片 菠萝伏洛干酪 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包	2 烘肉饼配肉汁 土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 鲜橙 黄油	3 牙买加烤整鸡腿 椰肉糙米 大蕉 热带水果 燕麦葡萄干饼干	4 糖醋肉丸 全谷物尖管面 红椒豇豆 新鲜香蕉	5 火鸡胸肉配肉汁 全谷物通心粉和奶酪 什锦蔬菜 草莓苹果酱
6 瑞士牛排 糙米 豌豆和胡萝卜 什锦水果	7 烤整鸡腿 意式烤面包片配料 全麦螺旋意面 菠菜 鲜橙	8 扁豆汤 全谷物蟹黄通心粉沙拉 甜菜沙拉 热带水果	9 烤排骨馅饼 双椒培根玉米 全麦汉堡面包 调味煮苹果 (热)	10 素食辣椒豆子 糙米 西兰花 新鲜香蕉 姜饼曲奇	11 烤整鸡腿 非洲风味酸辣酱 香菜酸橙糙米 什锦蔬菜 新鲜苹果	12 肉丸配蘑菇肉汁 土豆泥 球芽甘蓝 全麦面包 新鲜梨子 黄油
13 鱼香肉 糙米 西兰花 什锦水果	14 Valentine's Day! 蔓越莓第戎鸡 野生稻米 什锦加州蔬菜 桃子果干	15 番茄罗勒汤 鸡肉沙拉 德式卷心菜沙拉 杂粮面包 新鲜香蕉	16 瑞典肉丸 全谷物螺旋意面 煎胡萝卜 鲜橙	17 马铃薯脆皮鱼 五彩糙米 黑眼豌豆 菠萝罐头 狂欢节饼干 塔塔酱	18 牛肉馅三明治 玉米粒 卷心菜沙拉 全麦汉堡面包 新鲜梨子	19 蜂蜜酸橙鸡 山药片 杂粮面包 热带水果 黄油
20 Presidents' Day! 意式牛肉 白豆配芝麻菜 全谷物面包棒 苹果酱 黄油	21 烤猪肉 姜葱酱 胡萝卜片 全麦卷 什锦水果脆片 黄油	22 鹰嘴豆泥卷* *鹰嘴豆泥、菲达奶酪 、生菜、番茄 、洋葱和全麦薄饼 黄瓜沙拉 奶油水果沙拉	23 蜂蜜香醋鸡 全麦调味粗麦粉 球芽甘蓝 新鲜香蕉	24 多谷物脆皮鳕鱼 全谷物通心粉和奶酪 青豆 什锦水果 奥利奥饼干 塔塔酱, 黄油	25 咖喱鸡 糙米 什锦煮蔬菜 鲜橙	26 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 新鲜苹果 黄油
27 烤整鸡腿 菠菜阿尔弗雷多酱 全谷物螺旋意面 普罗旺斯蔬菜锅 菠萝罐头	28 焗火鸡西兰花 糙米 煎胡萝卜 新鲜梨子					

“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應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