



November 2021 Breakfast Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<p>1 Sliced Turkey Breast Mixed Vegetables</p> <p>切片火雞胸肉 混合蔬菜</p>	<p>2 Hard Boiled Eggs Hashbrowns</p> <p>白煮蛋 土豆煎餅</p>	<p>3 Turkey Ham Broccoli & Carrots</p> <p>火雞火腿 西蘭花和胡蘿蔔</p>	<p>4 Egg Patty, Cheese Whole Grain Pancake</p> <p>蛋餅、奶酪 全麥煎餅</p>	<p>5 Breaded Chicken Patty Spinach</p> <p>麵包雞肉餅 菠菜</p>	<p>6 Refried Beans Whole Wheat Tortilla</p> <p>豆泥 全麥玉米餅</p>	<p>7 重新設置時鐘 Cottage Cheese Bran Muffin</p> <p>乾酪 麩皮鬆餅</p>
<p>8 Turkey Ham Hashbrowns</p> <p>火雞火腿 土豆煎餅</p>	<p>9 Cottage Cheese Bran Muffin</p> <p>乾酪 麩皮鬆餅</p>	<p>10 Bean/Cheese Burrito Mixed Fruit</p> <p>豆/奶酪捲餅 混合水果</p>	<p>11 退伍軍人節 Hard Boiled Eggs Carrots</p> <p>白煮蛋 蘿蔔</p>	<p>12 Turkey Ham Black Beans</p> <p>火雞火腿 黑豆</p>	<p>13 Egg Patty, Cheese Turkey Sausage Link</p> <p>蛋餅、奶酪 火雞香腸鏈接</p>	<p>14 Sliced Turkey Breast Carrot Salad</p> <p>切片火雞胸肉 蘿蔔沙拉</p>
<p>15 Refried Beans Fiesta Vegetables</p> <p>豆泥 嘉年華蔬菜</p>	<p>16 Sliced Turkey Breast Spinach</p> <p>切片火雞胸肉 菠菜</p>	<p>17 Greek Yogurt Edamame</p> <p>希臘酸奶 亞當梅</p>	<p>18 Sliced Turkey Breast Green Pea Salad</p> <p>切片火雞胸肉 綠豌豆沙拉</p>	<p>19 Egg Patty, Cheese Carrot Raisin Salad</p> <p>蛋餅、奶酪 胡蘿蔔葡萄乾沙拉</p>	<p>20 Egg White Frittata Broccoli</p> <p>蛋清脆餅 西蘭花</p>	<p>21 Turkey Ham Carrots & Lima Beans</p> <p>火雞火腿 胡蘿蔔和利馬豆</p>
<p>22 Hard Boiled Eggs Carrots</p> <p>白煮蛋 蘿蔔</p>	<p>23 Sliced Turkey Breast Pinto Beans</p> <p>切片火雞胸肉 斑豆</p>	<p>24 Sausage Gravy Whole Grain Biscuit</p> <p>香腸肉汁 全麥餅乾</p>	<p>25 Thanksgiving Cottage Cheese Yams</p> <p>乾酪 山藥</p>	<p>26 Turkey Sausage Link Bran Muffin</p> <p>火雞香腸鏈接 麩皮鬆餅</p>	<p>27 Egg Patty, Cheese Beef Hash</p> <p>蛋餅、奶酪 牛肉雜燴</p>	<p>28 Cheese Omelet Black Beans</p> <p>起司煎蛋捲 黑豆</p>
<p>29 Bean/Cheese Burrito Spanish Rice</p> <p>豆/奶酪捲餅 西班牙米飯</p>	<p>30 Hard Boiled Eggs California Veggie Salad</p> <p>白煮蛋 加州蔬菜沙拉</p>					



“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共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 1.00 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：這些膳食可能包含以下過敏原：花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

