



SERVING
SENIORS

午餐菜单, 2024年12月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
30 青椒炖猪肉 糙米 斑豆红辣椒 梨丁	31 ~新年餐~ 浇汁火腿 黑豆 调味羽衣甘蓝 全麦玉米松饼 奶油水果沙拉 人造黄油					1 奶酪白汁猪肉 什锦蔬菜 全麦面包 苹果酱 人造黄油
2 索尔斯伯利牛肉饼 洋葱汁 奶酪焗土豆丁 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜苹果 人造黄油	3 肉汁火鸡胸肉 整粒玉米 青豆 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油	4 白豆汤 鸡蛋沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包 (2) 混合水果	5 罗非鱼裹面包屑 利马豆 全麦卷 新鲜橙子 塔塔酱 人造黄油 柠檬汁	6 蘑菇馅饼 烤红椒坚果酱 全麦螺旋通心粉 托斯卡纳什锦蔬菜 全麦混合水果脆片	7 猪肉糙米饭 什锦蔬菜 梨丁 幸运饼干	8 鸡腿肉 椰子咖喱 糙米 西兰花 葡萄干
9 迷你蟹饼 全麦大虾意面 豌豆和胡萝卜 混合水果	10 墨西哥卷饼碗* *鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄 葡萄干 墨西哥肉酱	11 亚洲面条鸡肉沙拉* *鸡肉、全麦意面、甜豌豆、卷心菜、葱和亚洲调味汁 新鲜苹果 香醋	12 肉汁火鸡胸肉 扁豆蔬菜抓饭 西兰花 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	13 全麦大虾什锦饭 玉米砂锅 梨丁 坚果华夫棒	14 鸡腿肉 蜂蜜酸橙酱 胡萝卜片 全麦面包 混合水果 人造黄油	15 糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 桃子丁
16 素食烤千层面 西兰花 全麦蒜香面包 葡萄干	17 杏仁芥末鸡 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 全麦面包 桃子丁	18 扁豆汤 瑞士火鸡三明治 生菜和番茄 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2) 新鲜苹果 芥末	19 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 混合水果	20 匈牙利猪肉 浇汁胡萝卜 全麦卷 梨丁 无花果饼干 人造黄油	21 瑞士牛排 五彩糙米饭 青豆 桃子丁	22 啤酒味炸鳕鱼 黑豆 香菜酸橙卷心菜沙拉 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱
23 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	24 厨师沙拉* *火鸡、火鸡火腿、鸡蛋、切达奶酪、西红柿、长叶莴苣和胡萝卜 全麦卷 桃子丁 牧场沙拉酱 人造黄油	25 ~圣诞餐~ 烤牛肉配肉汁 焗土豆片 浇汁胡萝卜 全麦卷 混合水果 巧克力蛋糕 人造黄油	26 马铃薯皮鳕鱼 糙米炒饭 什锦蔬菜 草莓苹果酱 塔塔酱 柠檬汁	27 瑞典肉丸 全麦通心粉 西兰花 新鲜橙子 燕麦葡萄干饼干	28 肉汁肉饼 蒜香土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 混合水果 人造黄油	29 烧烤排骨肉饼 烤豆子 全麦汉堡包 苹果酱

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议价格为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。