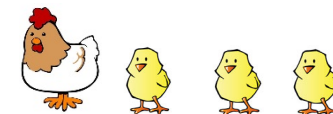




March 2023 Lunch Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
		1 玉米浓汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全麦薄饼 热带水果	2 猪肉卷饼 香菜酸橙糙米 斑豆 什锦煮蔬菜 全麦薄饼 鲜橙	3 素肉焗千层面 西兰花 全谷物蒜味面包棒 新鲜苹果 巧克力碎饼干 黄油	4 火鸡胸肉配肉汁 玉米面包酱 青豆配红辣椒 全麦卷 新鲜香蕉 黄油	5 匈牙利烤猪肉 糙米 菠菜 什锦水果	
6 意大利牛肉/ 火鸡全谷物馅饼 西兰花 全谷物蒜味面包棒 鲜橙 黄油	7 脆皮面包屑罗非鱼 佛罗伦萨糙米 什锦加州蔬菜 新鲜苹果	8 火鸡俱乐部沙拉* *火鸡、切达奶酪、 番茄、生菜和培根 全麦卷 新鲜香蕉 农场沙拉酱 黄油	9 汉堡肉饼 生菜和番茄 农家风味炖豆子 全麦汉堡面包 什锦水果 番茄酱, 芥末	10 全谷物豆子芝士卷饼 豌豆和胡萝卜 芒果草莓果干 塔可酱	11 烤猪肉配洋葱肉汁 糙米 什锦蔬菜 热带水果	12 炖奶油红椒鸡 全谷物尖管面 球芽甘蓝 新鲜梨子	
13 马铃薯脆皮鳕鱼 烤小土豆 青豆 桃子 塔塔酱	14 墨西哥卷饼拌饭* *鸡肉、香菜青柠糙米 黑豆、玉米、辣椒 洋葱、生菜和番茄 新鲜梨子 塔可酱	15 意面蔬菜汤 火鸡胸肉片 波萝伏洛干酪 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包 新鲜苹果, 芥末	16 牙买加烤整鸡腿 椰肉糙米 大蕉 热带水果	17 St. Patrick's Day!		18 咸牛肉 土豆和胡萝卜 卷心菜 全谷物卷 苹果酱 燕麦葡萄干饼干 黄油	19 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
20 瑞士牛排 糙米 豌豆和胡萝卜 什锦水果	21 烤整鸡腿 意式烤面包片配料 全麦螺旋意面 菠菜 鲜橙	22 扁豆汤 全谷物蟹黄通心粉沙拉 甜菜沙拉 热带水果	23 烤排骨馅饼 双椒培根玉米 全麦汉堡面包 调味煮苹果	24 素食辣椒豆子 糙米 西兰花 新鲜香蕉 燕麦奶油曲奇	25 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	26 肉丸配蘑菇肉汁 土豆泥 球芽甘蓝 全麦面包 新鲜梨子 黄油	
27 鸡肉和饼干 土豆泥 什锦加州蔬菜 新鲜苹果	28 鱼香肉 糙米 西兰花 什锦水果	29 番茄罗勒汤 鸡肉沙拉 德式卷心菜沙拉 杂粮面包 新鲜香蕉	30 瑞典肉丸 全谷物螺旋意面 煎胡萝卜 鲜橙	31 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			

“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得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