



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 扁豆汤 火鸡胸肉配瑞士奶酪 生菜和西红柿 黄瓜番茄沙拉 多谷面包 新鲜香蕉	2 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 什锦水果 烧烤酱	3 土豆酥皮炸鱼 田园什锦蔬菜 全麦面包 蜜桃脆片 塔塔酱 黄油	4 咕咾肉丸 五彩糙米 青豆 新鲜苹果	5 柠檬胡椒鸡肉 黑豆 蒸白菜 全麦卷 鲜橙 黄油
6 浇汁肉饼 蒜香土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果 黄油	7 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米粒 全麦玉米饼 新鲜梨子 塔克饼酱	8 主厨沙拉* (*火鸡肉、火鸡火腿、 鸡蛋、切达干酪、 西红柿、生菜、 卷心菜和胡萝卜) 全麦卷 热带水果	9 十全谷物鳕鱼 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 塔塔酱 黄油	10 烧烤排骨肉饼 烤豆子 全麦汉堡圆面包 鲜橙 燕麦葡萄干饼干	11 四分之一地中海鸡腿 糙米抓饭 青豆 菠萝罐头	12 瑞典肉丸 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜苹果
13 绿酱炖猪肉 糙米饭 斑豆配红椒 新鲜梨子	14 猎人烩鸡 全谷物通心粉 菠菜 苹果酱	15 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜沙拉 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉	16 奶油提卡鸡 椰香糙米 花椰菜 桃子	17 棕酱烤猪肉 奶酪焗土豆片 青豌豆 全麦面包 苹果酱 黄油	18 浇汁火鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 鲜橙	19 烤鸡腿 南瓜子酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 热带水果
20 香蒜鸡肉 全谷物螺旋意面 普罗旺斯杂烩菜 菠萝罐头	21 苹果焗猪里脊 超细土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 桃子 黄油	22 汉堡肉饼 生菜和西红柿 炸薯球 全麦汉堡圆面包 什锦水果脆片 番茄酱	23 感恩节餐 浇汁火鸡胸肉 玉米面包调料酱 青豆杏仁 全麦卷 鲜橙 南瓜派	24 土豆酥皮炸鱼 调味蒸粗麦粉 高丽菜 新鲜梨子 巧克力薄饼干 塔塔酱	25 辣椒牛肉配豆子 玉米粒 全麦卷 鲜橙 黄油	26 瑞士牛排 糙米菠菜 混合蔬菜 热带水果
27 椰香咖喱鸡 糙米饭 花椰菜 新鲜梨子	28 索尔兹伯里牛排 洋葱肉汁 烤土豆泥 青豌豆 全麦卷 新鲜苹果	29 白豆汤 鸡肉沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 多谷面包 新鲜香蕉	30 面包屑罗非鱼片 利马豆 全麦卷 鲜橙 塔塔酱 黄油			

“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 2.50 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 • 芝麻

“每一餐都包含8盎司的牛奶”

菜單可能會有變化

