



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 	1 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 菠萝罐头 塔克饼酱	2 牛肉和火鸡烩菜 全麦玉米松饼 新鲜香蕉 番茄汁 黄油	3 炒鸡蛋 炒土豆丁 燕麦片 新鲜梨子	4 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 什锦水果 黄油	5 火鸡香肠肉饼 炒鸡蛋 菲希塔什锦蔬菜 全麦英式松饼 新鲜苹果 黄油	6 奶酪煎蛋卷 调味菠菜 全麦香蕉松饼 鲜橙
7 炒鸡蛋 炒土豆丁 全麦英式松饼 草莓苹果酱 黄油	8 全熟煮蛋 全麦玉米松饼 新鲜梨子 番茄汁 黄油	9 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜苹果 塔克饼酱	10 鸡蛋饼 火鸡火腿片 炸薯球 全麦英式松饼 鲜橙 番茄酱	11 奶酪煎蛋卷 菲希塔什锦蔬菜 全麦面包 新鲜香蕉 黄油 果冻	12 火鸡香肠馅饼 红薯块 全麦煎饼 菠萝罐头 糖浆	13 牛肉和火鸡烩菜 菠菜 全麦面包 热带水果 黄油 果冻
14 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜苹果 塔克饼酱	15 奶酪煎蛋卷 烤菠菜 全麦面包 鲜橙 黄油 果冻	16 炒鸡蛋 脆皮土豆块 葡萄干麦片 新鲜香蕉	17 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 黄油 果冻	18 火鸡火腿 红薯块 全麦玉米松饼 菠萝罐头	19 炒鸡蛋 奶酪碎 黑豆 全麦蓝莓松饼 热带水果	20 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 炒土豆丁 全麦英式松饼 苹果酱 黄油
21 牛肉和火鸡烩菜 菠菜 全麦面包 什锦水果 黄油 果冻	22 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 鲜橙 黄油	23 火鸡香肠肉饼 鸡蛋饼 红薯块 全麦英式松饼 苹果酱 黄油 果冻	24 奶酪煎蛋卷 克里奥尔西红柿 杂粮面包 新鲜香蕉 黄油 果冻	25 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 黄油 果冻	26 斑豆 糙米饭 节日什锦蔬菜 菠萝罐头	27 炒鸡蛋 炒土豆丁 全麦玉米饼 新鲜苹果
28 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 切达干酪片 红薯块 全麦英式松饼 鲜橙	29 炒鸡蛋 黑豆 全麦面包 热带水果 黄油 果冻	30 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全谷物华夫饼 新鲜梨子 糖浆	31 全熟煮蛋 山药泥 燕麦片 苹果酱	 		



“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共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•芝麻

