



# October 2022 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>31 萬聖節!</b> <b>Beef Cabbage Roll</b> Chunky Tomato Meat Sauce  牛肉捲心菜捲 番茄肉醬					<b>1</b> <b>Salisbury Steak</b> Oven Roasted Potatoes  索爾茲伯里牛排 烤箱烤土豆	<b>2</b> <b>Honey Mustard Chicken</b> Whole Kernel Corn  蜂蜜芥末雞 整粒玉米
<b>3</b> <b>Ten-Grain Pollock</b> White Beans w/ Arugula  十粒鱈魚 白豆配芝麻菜	<b>4</b> <b>Pork Carnitas</b> Cilantro Lime Brown Rice  豬肉捲 香菜青檸糙米	<b>5</b> <b>Asian Chicken Noodle Salad</b> Fresh Banana  亞洲雞肉麵沙拉 新鮮香蕉	<b>6</b> <b>Meatloaf with Gravy</b> Garlic Whipped Potatoes  肉汁肉餅 大蒜生土豆	<b>7</b> <b>Mediterranean Chicken</b> Green Beans  地中海雞 綠豆	<b>8</b> <b>BBQ Pork Rib Patty</b> Seasoned Collard Greens  叉燒肉餅 調味羽衣甘藍	<b>9</b> <b>Swedish Meatballs</b> Garden Veggie Blend  瑞典肉丸 花園蔬菜混合
<b>10</b> <b>Pork Chile Verde</b> Tropical Fruit  豬肉智利佛得角 熱帶水果	<b>11</b> <b>Chicken Cacciatore</b> Leg Quarter Spinach  雞肉卡西亞托雷 腿部四分之一 菠菜	<b>12</b> <b>Tomato Basil Soup</b> Tuna Salad  番茄羅勒湯 金槍魚沙拉	<b>13</b> <b>Creamy Chicken Tikka</b> Coconut Brown Rice  奶油雞提卡 椰子糙米	<b>14</b> <b>Sloppy Joe</b> Whole Kernel Corn  邇邇喬 整粒玉米	<b>15</b> <b>Pineapple Glazed</b> Turkey Ham WG Macaroni & Cheese  菠蘿釉 火雞火腿 WG 通心粉和奶酪	<b>16</b> <b>Swiss Steak</b> Brown Rice Florentine  瑞士牛排 佛羅倫薩糙米
<b>17</b> <b>Pesto Chicken</b> Ratatouille  豬肉智利佛得角 熱帶水果	<b>18</b> <b>Apple Glazed Pork Loin</b> Twice Whipped Potatoes  蘋果上釉豬里脊 土豆泥	<b>19</b> <b>Beef &amp; Turkey Taco Salad</b> Fresh Pear  牛肉火雞炸玉米餅沙拉 鮮梨	<b>20</b> <b>Baked Chicken Leg Quarter</b> Pumpkin Seed Mole  烤雞腿四分之一 南瓜子痣	<b>21</b> <b>Potato Crusted Fish</b> WW Seasoned Couscous  土豆皮魚 WW 調味蒸粗麥粉	<b>22</b> <b>Beef Chili w/ Beans</b> Brown Rice  牛肉辣椒配豆子 糙米	<b>23</b> <b>Pork Roast w/</b> Brown Gravy Scalloped Potatoes 烤豬肉 棕色肉汁 加調料烤土豆
<b>24</b> <b>Coconut Curry Chicken</b> Broccoli  椰子咖哩雞 西蘭花	<b>25</b> <b>Salisbury Steak</b> Green Peas  索爾茲伯里牛排 青豆	<b>26</b> <b>Minestrone Soup</b> Chicken Salad  蔬菜濃湯 雞肉沙拉	<b>27</b> <b>Tilapia w/ Crumb Topping</b> Confetti Brown Rice  羅非魚配麵包屑 五彩紙屑糙米	<b>28</b> <b>Greek Pastitsio</b> (Greek Beef Pasta Bake) Brussels Sprouts 希臘帕蒂斯奧 (希臘牛肉麵食烘烤) 球芽甘藍	<b>29</b> <b>Pork Fried Brown Rice</b> Mixed Vegetables  豬肉炒糙米 混合蔬菜	<b>30</b> <b>Honey Glazed Turkey Ham</b> Cut Yams  蜜汁火雞火腿 切山藥

“這個項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務機構、老齡化與獨立服務機構的《美國老年人法案》基金的支持。”

建議供款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人不得因未能或無法供款而被拒絕用餐。

請注意：這些食物可能含有以下過敏原

花生 • 樹堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

“所有餐點都含有 8 盎司牛奶”



菜單可能會有改動