



# SERVING SENIORS

## 2025 年 12 月午餐菜单


Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐：周一至周五上午 11 点、中午 12:15、下午 1:15/周六至周日上午 11 点和下午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 鸡胸肉 地中海酱料 全谷物螺旋意面 青豆 混合水果	2 墨西哥炖猪肉 斑豆 炒玉米粒 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	3 主厨沙拉* *火鸡、火鸡火腿、鸡蛋、切达奶酪、番茄、生菜、卷心菜和胡萝卜  全谷物玉米松饼 热带水果 牧场沙拉酱和人造黄油	4 土豆皮鳕鱼 炒糙米饭 什锦蔬菜 卷心菜沙拉 草莓苹果酱 鞑靼酱和柠檬汁	5 瑞典肉丸 全谷物通心粉 西兰花 花椰菜 新鲜橙子 燕麦葡萄干曲奇	6 肉饼 棕肉汁 蒜香奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 混合水果	7 烧烤肋条馅饼 烧烤酱 烤豆子 整粒玉米 全谷物汉堡面包 苹果酱
8 猪肉丁 第戎芥末酱 糙米 青豆 胡萝卜片 梨丁	9 鸡小腿 烧烤酱 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 蜂蜜酸橙玉米沙拉 混合水果	10 奶油番茄汤 金枪鱼沙拉 拌黄瓜 胡萝卜葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包 菠萝块	11 素食肉酱 全谷物意大利面 西兰花 花椰菜 葡萄干	12 牛肉馅饼 生菜和番茄 烤豆子 全谷物汉堡面包 混合水果切 番茄酱、芥末和蛋黄酱	13 鸡腿肉 阿尔弗雷德酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 小甘蓝 葡萄干	14 索尔兹伯里牛排配洋葱肉汁 糙米抓饭 什锦蔬菜 全麦卷 梨丁 人造黄油
15 橙皮鸡 全谷物意大利面 青豆 柑橘	16 帕尔马干酪猪肉 全谷物通心粉 芝麻菜配白豆 杂粮面包 桃丁 人造黄油	17 牛肉火鸡玉米饼沙拉* *火鸡和牛肉末、黑豆、切达奶酪、番茄、生菜、卷心菜和胡萝卜  烤玉米片 草莓苹果酱 塔可酱和牧场沙拉酱	18 烤鸡胸肉 南瓜籽墨西哥酱 香菜酸橙糙米饭 黑豆 甜大蕉 混合水果	19 鲑鱼馅饼 小茴香酱 糙米 焦糖胡萝卜 梨丁 巧克力饼干	20 全谷物豆子 和奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 青豆 盛典玉米沙拉 热带水果	21 猪肉丁 经典白酱 糙米 什锦蔬菜 全麦面包 葡萄干 人造黄油
22 意大利牛肉和火鸡 烤全谷物通心粉 花园什锦蔬菜 杂粮面包 菠萝块 人造黄油	23 白豆汤 鸡蛋沙拉 拌黄瓜 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包 梨丁	24 面包屑罗非鱼 五彩炒糙米 黑眼豆 卷心菜沙拉 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油 鞑靼酱和柠檬汁	25 圣诞餐 烤牛肉 棕肉汁 焗土豆片 青豆杏仁 全麦卷 奶油水果沙拉 人造黄油	26 鸡胸肉 番茄莎莎酱 全谷物螺旋意面 托斯卡纳什锦蔬菜 混合水果切	27 猪肉炒饭 什锦蔬菜 热带水果 全麦卷 幸运饼干	28 鸡胸肉 椰子咖喱酱 糙米 西兰花 花椰菜 葡萄干
29 土豆皮鳕鱼 大蒜帕尔马干酪炒糙米 青豆 胡萝卜片 混合水果 鞑靼酱和柠檬汁	30 鸡胸肉 牧场沙拉酱 香菜酸橙糙米饭 牛仔豆 炖南瓜 葡萄干	31 新年夜大餐 烤火鸡胸肉 鸡肉肉汁 扁豆蔬菜饭 全麦面包卷 鲜橙			假期安排  平安夜（12月24日，星期三） 营业时间：上午8:00 - 下午2:00 午餐供应时间：上午11:00、下午12:15 早餐供应时间：上午8:00 - 上午9:00  圣诞节：12月25日，星期四 营业时间：上午10:00 - 下午2:00 午餐供应时间：上午11:00、下午12:15 不供应早餐	

### 菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

 表示钠 ≥1000 毫克

餐食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、小麦。

菜单可能会更改

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。

建议捐赠金额为每餐 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。

联系方式： 619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG