



November 2020 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
30 Cheese Enchiladas Black Beans 奶酪辣醬玉米餅餡 黑豆						
1 Salisbury Steak Whipped Potatoes 索爾茲伯里牛排 攪打土豆	2 Baked Chicken w/ Spinach Cream Sauce 焗雞 菠菜奶油醬	3 選舉日 Pork Carnitas Black Beans 豬肉肉 黑豆	4 Fall Harvest Turkey Salad Multi-Grain Bread 秋天土雞沙拉 多穀物麵包	5 Smoked Sausage Black-Eyed Peas 熏腸 黑眼豆	6 Chicken Cacciatore Whole Grain Pasta 雞卡卡托雷 全麥麵食	7 Beef Patty w/ Gravy Whipped Potatoes 肉汁牛肉餅 攪打土豆
8 Chicken Stir Fry Brown Rice 炒雞肉 糙米	9 Tomato Basil Chicken Spinach 番茄羅勒雞 菠菜	10 Country Fried Steak Whipped Potatoes 鄉村煎牛排 攪打土豆	11 退伍軍人節 Corn Chowder Sliced Turkey Ham 玉米海鮮湯 切成薄片的土雞火腿	12 Maple Glazed Chicken Roasted Potato Medley 楓糖雞 烤土豆混合	13 Potato Crusted Fish Dirty Brown Rice 馬鈴薯脆魚 臟糙米	14 Baked Chicken Macaroni & Cheese 焗雞 通心粉和奶酪
15 Santa Fe Beef Stew French Green Beans 聖達菲燉牛肉 法國綠豆	16 Tzatziki Chicken Brown Rice 炸雞 糙米	17 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes 肉餅配肉汁 蒜蓉土豆	18 Oriental Chicken Salad Whole Grain Crackers 東方雞肉沙拉 全麥餅乾	19 Sausage w/ Onions & Peppers Pinto Beans 香腸 洋蔥和辣椒 斑豆	20 Potato Crusted Fish Roasted Potatoes 馬鈴薯脆魚 臟糙米	21 BBQ Pork Riblet Whole Kernel Corn 燒烤豬肉 全仁玉米
22 Parmesan Chicken Whole Grain Pasta 帕瑪森雞 全麥麵食	23 Creole Pork Fiesta Vegetables 克里奧爾豬肉 嘉年華蔬菜	24 Beef Patty w/ Gravy Brown Rice 肉汁牛肉餅 糙米	25 BBQ Riblet Broccoli & Carrots 烤豬肋排 西蘭花和胡蘿蔔	26 感恩節 Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing 火雞胸肉肉汁 麵包調料汁	27 Meatloaf w/ Gravy Whole Kernel Corn 肉餅配肉汁 全仁玉米	28 Pineapple Glazed Pork Crispy Potatoes 菠蘿釉豬肉 脆皮土豆
29 Salisbury Steak Peas, Carrots 索爾茲伯里牛排 豌豆, 胡蘿蔔	<p>“该项目得到圣地亚哥县健康与人类服务局·老龄与独立服务局的《老年美国人法案》基金的支持。”</p> <p>建議的老年人捐贈：每餐\$ 1.00 菜單可能會改變 任何符合資格的人均不得因無法或無力捐贈而被拒絕用餐。</p>					



