



May

膳食中鈉含量超過1000毫克



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 烧烤排骨肉饼 脆皮土豆块 全麦汉堡圆面包 菠萝花絮	2 瑞典肉丸 全麦鸡蛋面 胡萝卜片 肉桂苹果酱	3 扁豆汤 全麦蟹肉沙拉 黄瓜和西红柿沙拉 新鲜梨子	4 鸡肉炒饭 花椰菜 什锦水果脆片	5 玉米煎饼碗 *牛肉馅·香菜酸橙糙米 黑豆, 玉米, 辣椒, 洋葱, 生菜和西红柿 新鲜香蕉, 奥利奥饼干 塔克饼酱	6 四分之一柠檬胡椒鸡腿 山药块 青豌豆 全麦卷 鲜橙 黄油	7 瑞士牛排 野生稻米 球芽甘蓝 桃丁
8 曹操鸡 糙米饭 花椰菜 新鲜苹果	9 浇汁索尔斯伯利牛肉饼 奶油土豆泥 卡普里什锦蔬菜 全麦卷 新鲜梨子 黄油	10 白豆汤 鸡肉沙拉 德式凉拌菜 多谷面包 鲜橙	11 烤金枪鱼面 煎胡萝卜 什锦水果脆片	12 烤鸡腿 蜂蜜姜汁酱 五彩糙米 青豆 新鲜香蕉 幸运饼干	13 浇汁烤猪肉 蒜香土豆泥 加州什锦蔬菜 杂粮面包 苹果酱 黄油	14 母亲节 浇汁火鸡胸肉 山药块 青豌豆 杂粮面包 鲜橙 巧克力薄饼干 黄油
15 牛肉和火鸡意面酱 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜梨子	16 四分之一烤鸡腿 全谷物通心粉和奶酪 腌高丽菜 新鲜苹果	17 火鸡俱乐部沙拉 全麦卷 菠萝花絮 黄油 牧场沙拉酱	18 烤猪肉 苹果红莓多蜜酱 五彩糙米 球芽甘蓝 新鲜香蕉	19 土豆皮鳕鱼 白豆配芝麻菜 全麦面包 芒果脆片 黄油 塔塔酱	20 浇汁火鸡胸肉 奶油土豆泥 煎胡萝卜 全麦卷 菠萝罐头 黄油	21 照烧肉丸 糙米饭 青豆 鲜橙
22 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 青豌豆 菠萝花絮 烧烤酱	23 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃丁	24 奶油西兰花汤 金枪鱼沙拉 黑豆 多谷面包 鲜橙	25 香蒜鸡肉 全谷物通心粉 加州什锦蔬菜 新鲜香蕉	26 浇汁烤牛肉 奶油土豆泥 胡萝卜片 全麦卷 新鲜梨子 巧克力薄饼干	27 四分之一亚洲烤鸡腿 糙米饭 田园什锦蔬菜 柑橘	28 菠萝酱火鸡火腿 调味山药块 花椰菜 杂粮面包 新鲜苹果 黄油
29 阵亡将士纪念日 全牛肉热狗 牧场炖豆子 全麦热狗面包 什锦水果脆片 芥末酱	30 四分之一蜂蜜芥末鸡腿 全麦佛罗伦萨通心粉 黑豆 鲜橙	31 主厨沙拉 全麦卷 新鲜香蕉 牧场沙拉酱 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