



2023 Lunch Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
31 肉餅 棕色肉汁 奶油土豆泥 混合蔬菜 全麦面包 新鲜苹果					1 浇汁火鸡胸肉 奶油土豆泥 煎胡萝卜 全麦卷 菠萝罐头 黄油	2 照烧肉丸 糙米饭 青豆 鲜橙
3 虾仁什锦饭 香煎玉米派 热带水果	4 独立日 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	5 扁豆汤 火鸡和切达奶酪 生菜和西红柿 德式凉拌菜 全麦玉米饼 菠萝罐头 蛋黄酱, 芥末酱	6 蜂蜜香醋鸡 五彩糙米 加州什锦蔬菜 新鲜香蕉	7 烤猪肉 番茄莎莎酱 全麦通心粉 花椰菜 蜜桃脆片	8 咕咾肉丸 糙米饭 亚洲什锦蔬菜 新鲜苹果	9 汉堡肉饼 生菜和西红柿 烤豆子 全麦汉堡圆面包 鲜橙 蛋黄酱 芥末酱
10 鸡肉蛋黄酱 糙米饭 球芽甘蓝 新鲜苹果	11 奶油蔬菜烩火鸡 全麦鸡蛋面 混合蔬菜 热带水果	12 番茄罗勒汤 鸡肉沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 新鲜香蕉	13 炒猪肉 香菜酸橙糙米饭 青豌豆 菠萝罐头	14 土豆酥皮炸鱼 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果脆片 黄油 塔塔酱	15 索尔兹伯里牛排 乡村肉汁 花椰菜 全麦卷 鲜橙 黄油	16 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 春季什锦蔬菜 新鲜梨子 烧烤酱
17 克里奥尔牛肉 奶油土豆泥 利马豆 全麦卷 菠萝罐头 黄油	18 面包屑罗非鱼片 五彩糙米 托斯卡纳什锦蔬菜 鲜橙	19 鸡丝凉面 新鲜苹果	20 肉丸意面酱 全谷物意大利面 花椰菜 新鲜香蕉	21 烤鸡肉 姜葱酱 糙米菠菜 胡萝卜片 热带水果 燕麦乳酪饼干	22 浇汁火鸡胸肉 玉米粒 球芽甘蓝 全麦卷 新鲜梨子 黄油	23 烤猪肉 棕色肉汁 糙米饭 豌豆和胡萝卜 苹果酱
24 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 花椰菜 新鲜梨子	25 瑞士牛排 野生稻米 田园什锦蔬菜 新鲜苹果	26 牛肉和火鸡玉米饼沙拉 全麦玉米饼 新鲜香蕉 塔克饼酱 牧场沙拉酱	27 烤鸡肉 意式柠檬酸甜酱 全麦通心粉 豌豆和胡萝卜 鲜橙	28 土豆酥皮炸鱼 炒玉米粒 全麦卷 梨子脆片 黄油 塔塔酱	29 川香猪肉 糙米饭 青豆 热带水果	30 意大利牛肉 全麦长通心粉 田园什锦蔬菜 菠萝罐头

“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

