



# SERVING 午餐菜单 2024 年 6 月



Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐: 星期一 - 星期五, 上午 11 点, 中午 12:15, 下午 1: 15 / 星期六 - 星期日, 上午 11 点, 中午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 豌豆碎汤 火鸡排和波洛伏洛干酪 生菜和番茄 拼过西蓝花沙拉 全麦汉堡包 混合水果 芥末	2 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 柑橘	3 糖醋肉丸 炒糙米饭 青豌豆配红辣椒 桃子 燕麦葡萄干饼干	4 烤猪肉配肉汁 全谷物意大利面 什锦蔬菜 苹果酱	5 ~五月五日节~ 玉米饼沙拉碗* 鸡肉、香菜酸橙糙米饭、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、生菜和番茄  梨 肉桂糖油条 墨西哥肉酱
6 肉汁索尔兹伯里牛排 糙米 豌豆和胡萝卜 梨	7 烤整鸡腿 意式烤面包酱 全谷物罗蒂尼意大利面 羽衣甘蓝 新鲜苹果	8 意大利蔬菜汤 全谷物蟹肉意面沙拉 黑眼豌豆沙拉 新鲜香蕉	9 烧烤排骨肉饼 炒玉米粒 全麦汉堡包 调味熟苹果	10 素辣椒豆子 西兰花 全谷物饼干 菠萝块 软糖巧克力蛋糕	11 烤整鸡腿 佩里佩里酱 香菜柠檬糙米饭 什锦蔬菜 新鲜橙子	12 ~母亲节~ 烤牛肉和肉汁 奶油粗土豆泥 小甘蓝 全麦卷 梨 白巧克力 夏威夷坚果饼干 人造黄油
13 烤马铃薯皮 辣椒糙米炒饭 黑眼豌豆 菠萝块 塔塔酱 包装柠檬汁	14 牛肉酱汉堡 整粒玉米 凉拌卷心菜 全麦汉堡包 梨	15 瑞典肉丸 全谷物通心粉 卡普利什锦蔬菜 新鲜橙子	16 扁豆汤 鹰嘴豆泥卷* *鹰嘴豆泥、羊乳酪、生菜、番茄、洋葱和全谷物玉米饼 彩虹胡萝卜丁沙拉 新鲜香蕉	14 鸡肉和饼干* 奶油粗土豆泥 加州什锦蔬菜 *前菜提供全谷物饼干 新鲜苹果 巧克力碎饼干	18 四川风味炒猪肉 糙米 西兰花 梨	19 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 柑橘
20 帕玛森奶酪焗猪排 白豆芝麻菜 全谷物面包棒 苹果酱 人造黄油	21 十谷鳕鱼片 全谷物通心粉和奶酪 青豆 桃子 塔塔酱 包装柠檬汁	22 牛肉和火鸡肉卷沙拉* *火鸡和牛肉、豆类、奶酪、西红柿和生菜 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	23 蔓越莓第戎鸡 全麦调味粗麦粉 小甘蓝 菠萝块	24 烤猪肉 姜葱酱 胡萝卜片 全麦卷 混合水果脆 人造黄油	25 咖喱鸡 糙米 花园什锦蔬菜 梨 牛奶	26 肉汁索尔兹伯里牛排 奶油粗土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 新鲜苹果 人造黄油
27 ~阵亡将士纪念日~ 全牛肉热狗 牧场豆子 全麦热狗面包 混合水果脆 芥末	28 奶油酱焗火鸡 糙米 焗胡萝卜 梨	29 田园蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包(2) 新鲜苹果	30 墨西哥炖猪肉 香菜柠檬糙米饭 斑豆 全麦玉米饼 新鲜橙子	31 烤肉丸 配马里纳拉酱 全谷物意大利面 西兰花 新鲜香蕉 Lorna Doone 饼干		

## 菜单注释

所有餐食均提供 8 盎司牛奶

钠 ≥ 1000mg

食物中可能含有以下过敏原: 花生、芝麻

坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的资助基金 Older American's Act

由圣地亚哥健康与人类服务机构、老龄化与独立服务机构提供支持。

建议餐费为每餐 2.5 美元。

但对于符合资格的人士, 不可因未能或无法付费而拒绝其用餐。