































October 2021 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				<p>1 Beef Santa Fe Stew Cut Yams</p>  <p>聖達菲燉牛肉 切山藥</p>	<p>2 Bean & Cheese Burrito Whole Kernel Corn</p>  <p>豆奶酪捲餅 整粒玉米</p>	<p>3 Breaded Chicken Patty Penne Pasta</p> <p>麵包雞肉餅 意大利管面</p> 
<p>4 Salisbury Steak w/ Gravy Peas & Carrots</p>  <p>索爾茲伯里牛排配肉汁 豌豆和胡蘿蔔</p>	<p>5 Chicken Souvlaki Brown Rice</p>  <p>烤肉串雞 糙米</p>	<p>6 Tomato Basil Soup Turkey Sandwich</p>  <p>番茄羅勒湯 火雞三明治</p>	<p>7 Pork Rib Patty German Coleslaw</p>  <p>排骨肉餅 德國涼拌捲心菜</p>	<p>8 Garlic Fish w/ Dill Sauce Penne Pasta</p>  <p>大蒜魚配蒔蘿醬 意大利管面</p>	<p>9 Chicken Stir Fry Mixed Vegetables</p> <p>炒雞肉 混合蔬菜</p>	<p>10 Sausage, Onions, Peppers Black Beans</p>  <p>香腸、洋蔥、辣椒 黑豆</p>
<p>11 哥倫布日</p> <p>Maple Glazed Chicken Brussels Sprouts</p>  <p>楓釉雞 孢子甘藍</p>	<p>12 Swiss Steak Whipped Potatoes</p> <p>瑞士牛排 生土豆</p>	<p>13 Chicken Taco Salad Whole Wheat Tortilla</p>  <p>雞肉沙拉塔克 全麥玉米餅</p>	<p>14 Beef Chow Mein Brown Rice</p>  <p>牛肉炒麵 糙米</p>	<p>15 Baked Chicken Tenders Kidney Beans</p>  <p>烤雞塊 芸豆</p>	<p>16 Spanish Fish Cauliflower & Peas</p>  <p>西班牙魚 花椰菜和豌豆</p>	<p>17 Chicken Patty w/ Sauce Cut Yams</p>  <p>雞肉餡餅配醬汁 切山藥</p>
<p>18 Cheese Omelet Black Beans</p>  <p>起司煎蛋捲 黑豆</p>	<p>19 Turkey Ham, Raisin Sauce Broccoli & Cauliflower</p> <p>火雞火腿、葡萄乾醬 西蘭花和花椰菜</p>	<p>20 Minestrone Soup Tuna Salad</p>  <p>蔬菜濃湯 金槍魚沙拉</p>	<p>21 Baked Chicken Macaroni & Cheese</p>  <p>焗雞 通心粉和奶酪</p>	<p>22 Hamburger Peas & Carrots</p> <p>漢堡包 豌豆和胡蘿蔔</p>	<p>23 Parmesan Chicken Spinach</p>  <p>巴馬雞 菠菜</p>	<p>24 Turkey Brunswick Stew Broccoli</p>  <p>火雞不倫瑞克燉肉 西蘭花</p>
<p>25 Chicken w/ Buffalo Sauce Crispy Cubed Potatoes</p>  <p>雞肉配水牛醬 脆塊土豆</p>	<p>26 Cajun Lemon Pepper Fish California Vegetables</p>  <p>卡津檸檬胡椒魚 加州蔬菜</p>	<p>27 Garden Chicken Salad Whole Grain Roll</p>  <p>花園雞肉沙拉 全麥卷</p>	<p>28 Apple Glazed Pork Garden Vegetables</p>  <p>蘋果釉面豬肉 園林蔬菜</p>	<p>29 Cranberry Chicken Whipped Potatoes</p> <p>蔓越莓雞 生土豆</p>	<p>30 Turkey Ham & Chicken Jambalaya</p>  <p>火雞火腿 雞肉什錦</p>	<p>31 萬聖節</p> <p>Hot Dog Kidney Beans</p>  <p>熱狗 芸豆</p>

“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 1.00 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



菜單可能會有變化