



# November 2022 Breakfast Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
	<p>1</p> <p>Cheese Omelet Glazed Carrots</p> <p>起司煎蛋捲 釉面胡蘿蔔</p>	<p>2</p> <p>Scrambled Eggs Club Spinach</p> <p>炒雞蛋 俱樂部菠菜</p>	<p>3</p> <p>Refried Beans Fiesta Veggie Blend</p> <p>豆泥 嘉年華素食混合</p>	<p>4</p> <p>Turkey Ham Oven Roasted Diced Potatoes</p> <p>火雞火腿 烤箱 土豆丁</p>	<p>5</p> <p>Black Beans Mixed Vegetables</p> <p>黑豆 混合蔬菜</p>	<p>6</p> <p>Egg Patty Turkey Sausage Patty</p> <p>雞蛋餅 火雞香腸肉餅</p>	
<p>7</p> <p>Hard Boiled Eggs Whole Wheat Bread</p> <p>白煮蛋 全麥麵包</p>	<p>8</p> <p>Beef and Turkey Hash Broccoli</p> <p>牛肉火雞雜燴 西蘭花</p>	<p>9</p> <p>Turkey Sausage Patty Egg Patty</p> <p>火雞香腸肉餅 雞蛋餅</p>	<p>10</p> <p>Cheese Omelet Whole Wheat Bread</p> <p>起司煎蛋捲 全麥麵包</p>	<p>11 Veterans Day!</p> <p>Hard Boiled Eggs Green Bean and Tomato Salad</p> <p>白煮蛋 綠豆和 番茄沙拉</p>	<p>12</p> <p>String Cheese Black-eyed Peas</p> <p>芝士條 黑眼豆豆</p>	<p>13</p> <p>Scrambled Eggs Crispy Cubed Potatoes</p> <p>炒雞蛋 脆皮土豆</p>	
<p>14</p> <p>Turkey Ham &amp; Swiss Broccoli</p> <p>火雞火腿和瑞士 西蘭花</p>	<p>15</p> <p>Scrambled Eggs Black Beans</p> <p>炒雞蛋 黑豆</p>	<p>16</p> <p>Turkey Sausage Patty Egg Patty</p> <p>火雞香腸肉餅 雞蛋餅</p>	<p>17</p> <p>Hard Boiled Eggs Oatmeal</p> <p>白煮蛋 麥片</p>	<p>18</p> <p>Pinto Beans Corn Salad</p> <p>斑豆 玉米沙拉</p>	<p>19</p> <p>Cheese Omelet Multi-Grain Bread</p> <p>起司煎蛋捲 雜糧麵包</p>	<p>20</p> <p>Hard Boiled Eggs Beet Salad</p> <p>白煮蛋 甜菜沙拉</p>	
<p>21</p> <p>Egg Patty Beef Hash</p> <p>雞蛋餅 牛肉哈希</p>	<p>22</p> <p>Turkey Ham Brussels Sprouts</p> <p>火雞火腿 球芽甘藍</p>	<p>23</p> <p>Hard Boiled Eggs Whole Wheat Bread</p> <p>白煮蛋 全麥麵包</p>	<p>24 Thanksgiving!</p> <p>Egg Patty Turkey Sausage Patty</p> <p>雞蛋餅 火雞香腸肉餅</p>	<p>25</p> <p>Refried Beans Whole Wheat Tortilla</p> <p>豆泥 全麥玉米餅</p>	<p>26</p> <p>Turkey Sausage Patties Cut Yams</p> <p>火雞香腸餡餅 切山藥</p>	<p>27</p> <p>Hard Boiled Eggs Green Bean and Tomato Salad</p> <p>白煮蛋 綠豆和 番茄沙拉</p>	
<p>28</p> <p>Egg Patty Turkey Sausage Patty</p> <p>雞蛋餅 火雞香腸肉餅</p>	<p>29</p> <p>Beef and Turkey Hash Broccoli</p> <p>牛肉火雞雜燴 西蘭花</p>	<p>30</p> <p>Pinto Beans Cilantro Lime Brown Rice</p> <p>斑豆 香菜青柠汁糙米飯</p>					

“這個項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務機構、老齡化與獨立服務機構的《美國老年人法案》基金的支持。”

建議供款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人不得因未能或無法供款而被拒絕用餐。

請注意：這些食物可能含有以下過敏原：花生 • 樹堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

