



MARCH

SERVING SENIORS

2026年3月午餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐：周一至周五上午 11 点、中午 12:15、下午 1:15/周六至周日上午 11 点和下午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1 肉汁萨利斯伯里牛排 土豆泥 西兰花小朵 全麦面包卷配人造黄油 苹果酱
2 杏子芥末鸡肉 菰米 小甘蓝 菠萝块	3 肉丸和 地中海普塔内斯卡酱 全谷物鸡蛋螺旋意面 青豆 胡萝卜片 混合水果	4 玉米浓汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全谷物汉堡面包 草莓苹果酱	5 墨西哥炖猪肉 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	6 迷你蟹肉饼 炸虾全谷物意面 西兰花 菠萝块 杂粮面包 嘉年华饼干、人造黄油	7 肉汁火鸡胸肉 奶油土豆泥 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	8 猪肉炒糙米 胡萝卜片 炒什锦蔬菜 葡萄干
9 戴德拉齐尼火鸡全谷物意面 西兰花 草莓苹果酱	10 墨西哥辣味炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 胡萝卜片 全谷物玉米松饼 新鲜橙子	11 亚洲鸡肉凉面* <i>*鸡肉、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、葱花和亚洲调味酱</i> 梨丁 香醋油醋汁	12 汉堡肉饼 生菜和番茄 牧场什锦豆子 全谷物汉堡面包 热带水果 番茄酱 芥末酱	13 三文鱼肉饼配酱汁 糙米菠菜 加州什锦蔬菜 全麦卷 全谷物什锦水果脆片 柠檬汁 人造黄油	14 全谷物豆子奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 盛典玉米沙拉 青豆 苹果酱	15 鸡肉奶油芝士拌宽面 全谷物螺旋意面 焦糖胡萝卜 小甘蓝 梨丁
16 韩国烧烤肉丸 全谷物鸡蛋面 羽衣甘蓝 毛豆 杂粮面包 菠萝块 人造黄油	17 ~ 圣帕特里克节 ~ 腌牛肉 土豆和胡萝卜 卷心菜 杂粮面包 梨丁 黑巧克力饼干 人造黄油	18 白豆汤 鸡蛋沙拉 苹果西蓝花沙拉 全谷物汉堡面包 混合水果	19 肉汁肉丸 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 杂粮面包 葡萄干 人造黄油	20 土豆皮鳕鱼 五彩炒糙米 花园什锦蔬菜 全麦面包 苹果酱 燕麦葡萄干曲奇 塔塔酱 柠檬汁、人造黄油	21 糖醋鸡肉 全谷物通心粉 青豆 热带水果	22 肉汁火鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 什锦蔬菜 混合水果
23 索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 人造黄油	24 罗密斯科酱鸡肉 全谷物螺旋意面 青豆 花园什锦蔬菜 葡萄干	25 主厨沙拉* <i>*火鸡、火鸡火腿、鸡蛋、切达奶酪、番茄、生菜、卷心菜和胡萝卜</i> 全麦卷 混合水果 牧场沙拉酱和人造黄油	26 烧烤肋条馅饼 烤甜土豆 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 苹果酱	27 炖辣味蔬菜豆子 西兰花 全谷物玉米松饼 菠萝块 草莓酥饼干	28 南瓜籽配莫雷酱 香菜酸橙糙米饭 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 新鲜橙子	29 肉丸蘑菇肉汁 全谷物通心粉 什锦蔬菜 桃丁
30 鸡肉和饼干* 奶油土豆泥 加州什锦蔬菜 *开胃菜中提供全谷物饼干 苹果酱	31 多层薄三明治 整粒玉米 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 梨丁					

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥1000 毫克

餐食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、小麦。

菜单可能会更改

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议捐赠金额为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。