



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 博洛尼亚素酱意面 全谷物通心粉 小甘蓝 全麦卷 苹果酱 人造黄油	2 面包屑罗非鱼 糙米菠菜 加州什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 人造黄油 柠檬汁	3 土耳其俱乐部沙拉* *火鸡、切达奶酪、番茄、罗马生菜和培根块 全麦卷 柑橘 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	4 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	5 戴德拉齐尼火鸡全谷物意面 青豆 胡萝卜片 混合水果 黄油糖饼干	6 猪肉配洋葱肉汁 糙米抓饭 什锦蔬菜 梨丁	7 鸡肉奶油芝士拌宽面 全谷物通心粉 西兰花 花椰菜 葡萄干
8 土豆皮鳕鱼 糙米 青豆 全麦卷 桃丁 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁	9 烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 杂粮面包 混合水果 人造黄油	10 意式蔬菜汤 火鸡胸肉片 普罗卧奶酪 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包 苹果酱 芥末酱	11 肉汁肉丸 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 葡萄干 人造黄油	12 卷饼碗菜* *鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄 梨丁 花生酱饼干 墨西哥肉酱	13 蔬菜炒饭 花园什锦蔬菜 热带水果	14 猪肉配奶酪白酱 蔬菜全谷物意面 什锦蔬菜 混合水果
15 烤牛肉配肉汁 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 人造黄油	16 意式芝士普切塔鸡排 全谷物螺旋意面 青豆 葡萄干	17 白豆汤 全谷物蟹肉沙拉 黑眼豆沙拉 新鲜橙子	18 烧烤肋条馅饼 羽衣甘蓝 全谷物汉堡面包 温热调味苹果	19 ~父亲节餐~ 索尔兹伯里牛排配肉汁 全谷物通心粉和奶酪 西兰花 全麦卷 菠萝块 草莓酥饼干 人造黄油	20 鸡肉配南非辣酱 香菜酸橙糙米饭 什锦蔬菜 葡萄干	21 肉丸配蘑菇肉汁 奶油土豆泥 小甘蓝 全麦面包 热带水果 人造黄油
22 瑞典肉丸 全谷物螺旋意面 西兰花 新鲜橙子	23 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	24 扁豆汤 鹰嘴豆酱卷饼* *鹰嘴豆酱、羊奶酪、生菜、番茄、洋葱和全麦薄饼 有机五彩胡萝卜 柠檬第戎油醋汁沙拉 桃丁	25 多层薄三明治 整粒玉米 德国凉拌卷心菜 全麦汉堡包 葡萄干	26 土豆皮鳕鱼 黑眼豆 焦糖胡萝卜 全麦卷 菠萝块 巧克力饼干 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁	27 回锅肉 糙米 什锦蔬菜 柑橘	28 烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 混合水果
29 索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦面包 柑橘 人造黄油	30 猪肉配姜葱汁 什锦蔬菜 全麦卷 热带水果 人造黄油					

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。