

2024年1月

加里和玛丽韦斯特高级健康中心

早餐: 周一至周五, 上午 7-8 点/周六, 上午 8-9 点 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, 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 香蒜鸡肉 全谷物螺旋意面 普罗旺斯杂烩菜 菠萝罐头 牛奶	2 苹果焗猪里脊 超细土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 桃子 牛奶 黄油	3 牛肉和火鸡玉米饼沙拉* *火鸡肉末、火鸡火腿、鸡蛋、切达干酪、西红柿、生菜、卷心菜和全麦玉米饼 新鲜香蕉 牛奶 塔克饼酱 牧场沙拉酱	4 烤鸡肉 南瓜子酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 热带水果 牛奶	5 土豆酥皮炸鱼 调味蒸粗麦粉 高丽菜 新鲜梨子 巧克力薄饼干 牛奶 塔塔酱	6 辣椒牛肉配豆子 玉米粒 全麦卷 鲜橙 牛奶 黄油	7 棕酱烤猪肉 奶酪焗土豆片 青豌豆 全麦面包 苹果酱 牛奶 黄油
8 椰香咖喱鸡 糙米饭 花椰菜 新鲜梨子 牛奶	9 索尔兹伯里牛排 洋葱肉汁 烤土豆泥 青豌豆 全麦卷 新鲜苹果 牛奶 黄油	10 白豆汤 鸡肉沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 多谷面包 (2 片) 新鲜香蕉 牛奶	11 面包屑罗非鱼片 利马豆 全麦卷 鲜橙 牛奶 塔塔酱 黄油	12 希腊肉酱通心粉 (希腊牛肉烤意面) 球芽甘蓝 蜜桃脆片 牛奶	13 猪肉炒糙米饭 混合蔬菜 菠萝罐头 幸运饼干 牛奶	14 浇汁火鸡胸肉 蒜香土豆泥 青豆 全麦卷 苹果酱 牛奶 黄油
15 马丁·路德·金纪念日 烤鸡肉 全谷物通心粉和奶酪 脆高丽菜 柑橘 牛奶	16 帕尔马干酪罗非鱼 佛罗伦萨全谷物通心粉 豌豆和胡萝卜 桃子 牛奶	17 亚洲鸡肉面条沙拉* *鸡肉、全谷意大利面、甜豌豆、卷心菜、葱和亚洲调味酱 新鲜苹果 牛奶 酸辣酱	18 洋葱酱烤猪肉 糙米饭 卡普里什锦蔬菜 鲜橙 牛奶	19 肉馅三明治 花椰菜 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉 坚果奶油棒 牛奶	20 蜂蜜酸橙鸡 脆皮土豆块 胡萝卜片 全麦面包 新鲜梨子 牛奶 黄油	21 克里奥尔牛肉 糙米饭 青豌豆 热带水果 牛奶
22 牛肉烤意面素食版 花椰菜 全谷物大蒜面包棒 菠萝罐头 牛奶	23 土豆酥皮炸鱼 田园什锦蔬菜 全麦面包 蜜桃脆片 牛奶 塔塔酱 黄油	24 扁豆汤 火鸡胸肉配瑞士奶酪 生菜和西红柿 黄瓜番茄沙拉 多谷面包 (2 片) 新鲜香蕉 牛奶 芥末酱	25 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 什锦水果 牛奶 烧烤酱	26 匈牙利猪肉 烤箱烤土豆 球芽甘蓝 全麦卷 新鲜梨子 无花果饼干棒 牛奶 黄油	27 咕啫肉丸 五彩糙米 青豆 新鲜苹果 牛奶	28 柠檬胡椒鸡肉 黑豆 蒸白菜 全麦卷 鲜橙 牛奶 黄油
29 浇汁肉饼 蒜香土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果 牛奶 黄油	30 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米粒 全麦玉米饼 新鲜梨子 牛奶 塔克饼酱	31 主厨沙拉* *火鸡肉、火鸡火腿、鸡蛋、切达干酪、西红柿、生菜、卷心菜和全麦卷 热带水果 牛奶 牧场沙拉酱 黄油		<p>该项目得到了圣地亚哥县卫生与公众服务局老龄化与独立服务部的《美国老年人法案》资金的支持。建议捐款为每餐 2.50 美元。</p> <p>任何符合条件的人不得因未能或无法做出贡献而被拒绝用餐。请注意: 这些餐食可能含有以下过敏原。</p> <p>花生 木本坚果 海鲜 贝类 大豆 蛋类 牛奶 小麦 芝麻。</p> <p>所有餐点都含有 8 盎司牛奶。</p>		
						 钠 ≥ 1000 毫克