



**SERVING SENIORS** 午餐菜单, 2025 年 3 月  
Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3/31 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 *前菜中的全麦饼干 新鲜苹果					1 迷你蟹饼 全麦大虾意面 胡萝卜片 混合水果	2 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 西兰花 全麦卷 新鲜苹果 人造黄油
3 杏子芥末鸡 野生稻米 小甘蓝 菠萝块	4 烤奶油火鸡 全麦意面 豌豆和胡萝卜 梨丁	5 ~大斋节首日~ 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2 条) 新鲜苹果	6 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 斑豆 全麦玉米饼 菠萝块	7 ~四旬斋餐~ 肉丸和意面酱 全麦意面 西兰花 苹果酱 罗娜多恩饼干	8 肉汁火鸡胸肉 整粒玉米 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	9 炒猪肉 全麦意面 胡萝卜片 全麦混合水果脆片
10 肉酱豆腐 全麦意面 西兰花 全麦蒜香面包 新鲜苹果 人造黄油	11 全麦烤火鸡什锦意面 胡萝卜片 菠萝块	12 火鸡俱乐部沙拉* * 火鸡肉、切达干酪、番茄、罗 马生菜和熏肉丁  全麦卷 梨丁 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	13 汉堡肉饼 生菜和番茄 农场豆子 全麦汉堡包 桃子丁 番茄酱 芥末	14 ~四旬斋餐~ 罗非鱼裹面包屑 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 全麦混合水果脆片 柠檬汁	15 全麦豆子和奶酪卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 苹果酱	16 鸡肉扁意面 全麦意面 小甘蓝 梨丁
14 ~圣帕特里克节~ 腌牛肉 土豆和胡萝卜 卷心菜 全麦卷 菠萝块 双层巧克力饼干 人造黄油	18 墨西哥卷饼碗* * 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 墨西哥肉酱	19 白豆汤 鸡蛋沙拉 苹果西兰花沙拉 全麦汉堡包 混合水果	20 肉汁肉饼 土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 菠萝块 人造黄油	21 ~四旬斋餐~ 马铃薯皮鳕鱼 什锦蔬菜 全麦汉堡包 新鲜苹果 燕麦葡萄干饼干 塔塔酱 柠檬汁	22 糖醋肉丸 全麦意面 青豆 桃子丁	23 肉汁火鸡胸肉 全麦通心粉和奶酪 什锦蔬菜 混合水果
24 索尔兹伯里牛排配肉汁 糙米 胡萝卜片 梨丁	25 鸡肉配烤红椒坚果酱 全麦意面 什锦蔬菜 葡萄干	26 通心粉汤 全麦蟹肉意面 甜菜沙拉 混合水果	27 烧烤排骨肉饼 炒玉米 全麦汉堡包 调味热苹果	28 ~四旬斋餐~ 素食烤千层面 西兰花 全麦蒜香面包 菠萝块 草莓小酥饼 人造黄油	29 南瓜摩尔鸡 香菜酸橙糙米饭 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 新鲜橙子	30 肉丸配 蘑菇肉汁 小甘蓝 全麦卷 桃子丁 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

餐食中可能含以下过敏原: 花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

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。

建议价格为每餐 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。