



LUNCH Menu July 2025

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.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1 姜葱酱猪肉 乡村蔬菜混合物 全麦卷 热带水果 人造奶油	2 牛肉和火鸡塔可沙拉* *磨碎的火鸡和牛肉·黑豆 ·切达奶酪, 番茄和罗马生菜 全麦玉米饼 新鲜橙 Taco Sauce 牧场酱沙拉	3 蟹饼 扁豆蔬菜抓饭 青豆 什锦水果 WG 苹果燕麦棒 柠檬汁	4 ~Independence Day Meal~ 汉堡肉饼 生菜和番茄 牧场豆 全麦汉堡包 全麦混合水果酥 番茄酱 芥末	5 咖喱鸡 糙米 花园蔬菜混合物 梨	6 猪肉帕尔马干 白豆配芝麻菜 全麦面包 热带水果 人造奶油
7 WG Bean & Cheese 卷饼 辣酱玉米饼馅 辣酱玉米饼馅 青豆、番茄和洋葱 葡萄干	8 WG 爆米花鸡 蔓越莓橙酱 什锦蔬菜 全麦面包 梨 人造奶油	9 焗鸡胸肉 柠檬酱 全麦罗蒂 斑豆 加州蔬菜混合物 新鲜苹果	10 西兰花奶油汤 火鸡 & 普罗卧干 生菜和番茄 凉拌卷心菜 全麦玉米饼 菠萝花絮 芥末	11 汉堡肉饼 生菜和番茄 Tater Tots 全麦汉堡包 全麦混合水果酥 番茄酱 芥末	12 杏芥末鸡 五彩纸屑糙米 西兰花小花 胡萝卜 菠萝花絮	13 WG 虾什锦饭 玉米砂锅 蒸卷心 全麦卷 新鲜橙 人造奶油
14 第戎鸡 糙米 奶油菠菜 炖西红柿 桃子丁	15 土耳其 a la King 全麦鸡蛋面 全粒玉米 西兰花小花 什锦水果	16 祖宗猪肉 糙米 青豆 全麦卷 黄瓜沙拉 苹果 酱 人造奶油	17 莖 鸡蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 (2片) 新鲜橙	18 WG 马铃薯脆皮鳕鱼 莼萝酱 釉面胡萝卜 西兰花小花 全麦面包 什锦水果 白巧克力 澳洲坚果曲奇 人造奶油	19 Salisbury 牛排 焦糖香醋洋葱酱 搅打土豆 什锦蔬菜 全麦卷 梨 人造奶油	20 加勒比鸡 椰子糙米 芭蕉 青豆 全麦玉米松饼 葡萄干 人造奶油
21 克里奥尔牛肉 扁豆蔬菜抓饭 香草胡萝卜 杂粮面包 什锦水果 人造奶油	22 比目鱼 Vera Cruz 五彩纸屑糙米 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜苹果 人造奶油 柠檬汁	23 素食玉米粉蒸肉派 嘉年华玉米 卡普里蔬菜混合物 全麦面包 菠萝花絮 人造奶油	24 亚洲面条鸡肉沙拉* *鸡肉丁、全麦意大利面、甜豌豆、卷心菜、胡萝卜、葱、芝麻 桃子丁 香醋	25 烤大蒜马沙拉鸡 全麦罗蒂 加州蔬菜混合物 青豆 全麦卷 葡萄干 巧克力曲奇 人造奶油	26 火鸡胸肉 糙米 西兰花小花 甜菜沙拉 梨	27 鸡肉和饼干 扇贝西红柿 抱子甘蓝、玉米和胡萝卜 热带水果
28 四川猪肉 糙米 白菜 亚洲蔬菜混合物 杂粮面包 葡萄干 人造奶油	29 匈牙利鸡 全麦罗蒂 釉面胡萝卜 西兰花小花 全麦面包 新鲜橙 人造奶油	30 烧烤鸡 芭蕉 红 & 白沙拉 全麦汉堡包 新鲜苹果	31 牛肉和火鸡塔可沙拉* *磨碎的火鸡和牛肉·黑豆·切达奶酪, 番茄和罗马生菜 全麦玉米片 桃子丁 Taco Sauce 牧场酱沙拉			

MENU NOTES
All meals include 8oz of
Ⓢ Denotes Sodium ≥1000mg
Meals may contain these allergens: peanuts, sesame, tree nuts, seafood, shellfish, soy, eggs, , wheat.
Menu Subject to Change

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services. Suggested contribution is \$2.50 per meal. No eligible person shall be denied a meal because of failure or inability to contribute.