



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
31 Egg Patty Sliced Turkey Breast 蛋餅 火雞胸肉切片					1 元旦! Egg White Frittata Whole Wheat Bread 蛋清煎蛋餅 全麥麵包	2 Turkey Ham Hard Boiled Egg 火雞火腿 水煮蛋
3 Cheese Omelet Raisin Bran Cereal 起司煎蛋捲 葡萄乾麩麥片	4 Turkey Ham Black Beans 火雞火腿 黑豆	5 Hard Boiled Egg Multi-Grain Bread 水煮蛋 雜糧麵包	6 Egg Patty Crispy Cubed Potatoes 蛋餅 脆塊土豆	7 Pinto Beans Mixed Fruit 斑豆 水果	8 Turkey Sausage Patty Hashbrowns 火雞香腸餡餅 土豆煎餅	9 Beef Hash Lima Beans 牛肉雜燴 利馬豆
10 Refried Beans Fiesta Veggie Blend 豆泥 嘉年華素食混合	11 Sliced Turkey Breast Baby Glazed Carrots 火雞胸肉切片 嬰兒釉面胡蘿蔔	12 Scrambled Eggs Raisin Bran Cereal 炒雞蛋 葡萄乾麩麥片	13 Hard Boiled Egg Green Pea Salad 水煮蛋 綠豌豆沙拉	14 Turkey Ham Cubed Sweet Potatoes 火雞火腿 方塊紅薯	15 Cilantro Brown Rice Black Beans 糙米 黑豆	16 Turkey Sausage Patty O'Brien Potatoes 火雞香腸餡餅 奧布萊恩土豆
17 MLK Jr. Birthday Hard Boiled Egg Bran Muffin 水煮蛋 麩皮鬆餅	18 Beef/Turkey Hash Whole Kernel Corn 牛肉/火雞雜燴 整粒玉米	19 Turkey Sausage Patty Hashbrowns 火雞香腸餡餅 土豆煎餅	20 Cheese Omelet Creole Tomatoes 起司煎蛋捲 克里奧爾番茄	21 Hard Boiled Egg Green Pea Salad 水煮蛋 綠豌豆沙拉	22 Black Beans Cut Yams 黑豆 切山藥	23 Scrambled Eggs O'Brien Potatoes 炒雞蛋 奧布萊恩土豆
24 Turkey Ham Lima Beans 火雞火腿 利馬豆	25 Hard Boiled Egg Raisin Bran Cereal 水煮蛋 葡萄乾麩麥片	26 Turkey Sausage Patty Cut Yams 火雞香腸餡餅 切山藥	27 Scrambled Eggs O'Brien Potatoes 炒雞蛋 奧布萊恩土豆	28 Pinto Beans Fresh Banana 斑豆 香蕉	29 Egg Patty Sliced Turkey Breast 蛋餅 切片火雞胸肉	30 Hard Boiled Egg Green Pea Salad 水煮蛋 綠豌豆沙拉

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共服務局老齡化與獨立服務部老年美國人法案基金的支持。”
 建議捐款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人都不應因未能或無法捐款而被拒絕用餐。
 請注意：這些膳食可能包含以下過敏原：花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥

