






























NOVEMBER 2021 Lunch Menu

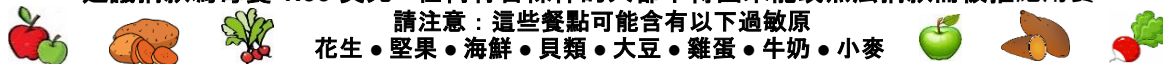


Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
1 Pork Carnitas Black Beans  豬肉肉餅 黑豆	2 Baked Chicken w/ Tomato Basil Sauce  焗雞 配番茄羅勒醬	3 Fall Harvest Turkey Salad Multi-Grain Bread  秋收火雞沙拉 雜糧麵	4 Chicken Cacciatore Mixed Vegetables  雞肉捲 混合蔬菜	5 Beef Patty w/ Gravy Whipped Potatoes 牛肉餅配肉汁 生土豆	6 Baked Chicken w/ Spinach Sauce  焗雞 配菠菜醬	7  重新設置時鐘 Smoked Sausage Pinto Beans  熏香腸 斑豆	
8 Baked Chicken w/ Sauce Brown Rice 烤雞配醬汁 糙米	9 Beef Patty w/ Gravy Whipped Potatoes 牛肉餅配肉汁 生土豆	10 Chef Salad Whole Grain Roll  主廚沙拉 全麥卷	11  退伍軍人節 Baked Chicken Black Beans  烤雞招標 黑豆	12 Beef Santa Fe Stew Cut Yams 聖達菲燉牛肉 切山藥	13 Bean & Cheese Burrito Whole Kernel Corn 豆奶酪捲餅 整粒玉米	14 Breaded Chicken Patty Penne Pasta  麵包雞肉餅 意大利管面	
15 Salisbury Steak Peas & Carrots  索爾茲伯里牛排 豌豆和胡蘿蔔	16 Chicken Souvlaki Brown Rice  雞索瓦蘭吉 糙米	17  Tomato Basil Soup Broccoli Raisin Salad 番茄羅勒湯 西蘭花葡萄乾沙拉	18 Pork Rib Patty Spinach  排骨肉餅 菠菜	19 Garlic Fish w/ Dill Sauce California Vegetables 大蒜魚配蒔蘿醬 加州蔬菜	20 Chicken Stir Fry Mixed Vegetables  雞肉炒 混合蔬菜	21  Sausage w/ Onion & Peppers 香腸配 洋蔥和辣椒	
22 Maple Glazed Chicken Brussels Sprouts  楓釉雞 孢子甘藍	23 Swiss Steak Whipped Potatoes  瑞士牛排 土豆泥	24 Chicken Taco Salad Whole Wheat Tortilla 雞肉沙拉塔克 全麥玉米餅	25  感恩節 Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing 火雞胸肉配肉汁 麵包調料汁	26  Baked Chicken Coleslaw 烤雞塊 涼拌捲心菜	27 Spanish Fish Lemon Pasta  西班牙魚 檸檬意大利面	28 Breaded Chicken Patty Cut Yams 麵包雞肉餅 切山藥	
29  Turkey Ham w/ Raisin Sauce  火雞火腿 配葡萄乾醬	30 Cheese Omelet Black Beans 起司煎蛋捲 黑豆						

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務局老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得因未能或無法捐款而被拒絕用餐。

請注意：這些餐點可能含有以下過敏原

花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥



菜單可能會有變化

“每一餐都包含8盎司的牛奶”