



SERVING 2024 年 8 月午餐

SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐：星期一至星期五，上午 11:00，中午 12:15，下午 1:15/星期六至星期日，上午 11:00，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 鸡肉炒糙米饭 糖醋红椰菜 调味苹果 幸运饼干	2 瑞典肉丸 杂粮鸡蛋面 西兰花和胡萝卜 苹果酱 软糖布朗尼	3 烤猪肉 苹果酒芥末酱 豌豆和红辣椒 全麦卷 桃丁 人造黄油	4 整鸡腿 牙买加酱 椰香糙米 大蕉 混合水果
5 土豆裹鳕鱼 杂粮芝士通心粉 什锦蔬菜 苹果酱 塔塔酱 袋装柠檬汁	6 烧烤猪肋排肉饼 牧场豆子 全麦汉堡包 新鲜橙子	7 扁豆汤 鹰嘴豆泥卷饼* *鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、番茄、洋葱和全麦皮塔饼 彩虹胡萝卜沙拉配柠檬第戎醋汁 混合水果	8 索尔兹伯里牛排 洋葱肉汁 土豆泥 青豆 全麦卷 梨丁 人造黄油	9 烤火鸡胸肉 龙蒿酱 糖渍胡萝卜 全麦面包 杂粮水果脆片 人造黄油	10 蔬菜辣椒豆 糙米 炒玉米粒 葡萄干	11 奶油红辣椒鸡肉 杂粮柠檬通心粉 西兰花 新鲜苹果
12 全麦虾仁锦饭 玉米煲 桃脆	13 整鸡腿 红莓第戎酱 什锦蔬菜 全麦卷 香梨 人造黄油	14 豌豆汤 瑞士火鸡 生菜和番茄 德国凉拌卷心菜 全麦玉米饼 苹果酱 蛋黄酱和芥末	15 整鸡腿 蜂蜜香醋汁 彩虹糙米饭 胡萝卜丁 混合水果 坚果棒	16 帕玛森猪肉 芝麻菜白豆 全麦面包棒 香梨 坚果棒 人造黄油	17 糖醋肉丸 杂粮意面 乡村什锦蔬菜 混合水果	18 汉堡肉饼 生菜和番茄 土豆饼 全麦汉堡包 新鲜橙子 蛋黄酱 芥末酱 番茄酱
19 整鸡腿 蛋黄酱 糙米 小甘蓝 新鲜苹果	20 奶油火鸡 杂粮鸡蛋面 西兰花 混合水果	21 蔬菜汤 鸡蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 (2) 桃丁	22 炒猪肉 香菜糙米饭 青豆 葡萄干	23 土豆裹鳕鱼 糖渍胡萝卜 全麦面包 杂粮水果脆片 人造黄油 塔塔酱 袋装柠檬汁	24 索尔兹伯里牛排 香醋洋葱果酱 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	25 整鸡腿 杂粮芝士通心粉 香醋洋葱果酱 梨丁
26 克里奥尔牛肉 扁豆蔬菜沙拉 全麦卷 混合水果 人造黄油	27 亚洲鸡肉沙拉面 *鸡肉丁、杂粮意面、甜豆、卷心菜、胡萝卜、青葱、芝麻和调味汁 新鲜苹果	28 三文鱼肉饼 莳萝酱 彩虹糙米饭 什锦蔬菜 新鲜橙子	29 杂粮豆子芝士卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 桃丁	30 整鸡腿 烤大蒜马沙拉酱 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 混合水果 Oatmeal Raisin Cookie	31 肉汁火鸡胸肉 杂粮宽面 小甘蓝 梨丁	

菜单备注

所有餐食均包括一份 8 盎司牛奶

含量 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含有以下过敏原：花生、芝麻

树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

本项目由圣地亚哥卫生与公众服务局的《美国老年人法案》提供基金资助。

建议每餐捐款 2.50 美元。

符合条件的个人如果未进行捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。

联系方式：619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG