



SERVING 2024 年 9 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
30 整鸡腿 蛋黄酱 糙米 小甘蓝 新鲜苹果						1 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 *主菜中包含的杂粮饼干 新鲜苹果
2 劳动节 全牛肉热狗 牧场豆子 杂粮热狗面包 杂粮水果脆片 芥末酱	3 川香猪肉 糙米 青豆和青椒 新鲜苹果	4 *牛肉和火鸡卷沙拉* *土鸡和牛肉、豆类、奶酪、 番茄和生菜 全麦玉米饼 桃丁 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	5 整鸡腿 杏仁芥末酱 豆子和青椒 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油	6 罗非鱼配面包屑 土豆角 全麦卷 杂粮水果脆片 人造黄油 塔塔酱 番茄酱 袋装柠檬汁	7 瑞士牛排 彩虹糙米饭 乡村什锦蔬菜 桃子	8 蘑菇饼 罗马酱 杂粮通心粉 什锦蔬菜 葡萄干
9 肉酱牧场沙拉酱 土豆泥 加州什锦蔬菜 全麦面包 新鲜苹果	10 焖煮鸡肉 杂粮通心粉 小甘蓝、玉米和 胡萝卜丁 梨丁	11 通心粉汤 金枪鱼沙拉 黑眼豆沙拉 杂粮面包(2) 新鲜橙子	12 鸡肉炒糙米饭 糖醋红椰菜 调味苹果 幸运饼干	13 第 2000 万顿饭! 肉汁烤牛肉 扇贝土豆 釉面胡萝卜 全麦卷 什锦水果 新鲜水果蛋糕	14 烤猪肉 苹果酒芥末酱 豌豆和红辣椒 全麦卷 桃丁 人造黄油	15 整鸡腿 牙买加酱 椰香糙米 大蕉 混合水果
16 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	17 烧烤猪肋排肉饼 牧场豆子 全麦汉堡包 新鲜橙子	18 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	19 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	20 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	21 蔬菜辣椒豆 糙米 炒玉米粒 葡萄干	22 奶油红辣椒鸡肉 杂粮柠檬通心粉 西兰花 新鲜苹果
23 全麦虾仁炒饭 玉米煲 桃脆	24 整鸡腿 红莓第戎酱 什锦蔬菜 全麦卷 香梨 人造黄油	25 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	26 整鸡腿 蜂蜜香醋汁 彩虹糙米饭 胡萝卜丁 混合水果 坚果棒	27 帕玛森猪肉 芝麻菜白豆 全麦面包棒 香梨 坚果棒 人造黄油	28 糖醋肉丸 杂粮意面 乡村什锦蔬菜 混合水果	29 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

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

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。