



2025 年 11 月午餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

早餐：周一至周五，上午7点至8点 / 周六至周日，上午8点至9点

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 鸡腿肉 阿尔弗雷德酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 小甘蓝 葡萄干	2 索尔兹伯里牛排配洋葱肉汁 糙米抓饭 什锦蔬菜 全麦卷 梨丁 人造黄油
3 橙皮鸡 全谷物意大利面 青豆 柑橘	4 帕尔马干酪猪肉 全谷物通心粉 芝麻菜配白豆 杂粮面包 桃丁 人造黄油	5 牛肉火鸡玉米饼沙拉* *火鸡和牛肉末、黑豆、切达奶酪、番茄、生菜、卷心菜和胡萝卜 烤玉米片 草莓苹果酱 塔可酱和牧场沙拉酱	6 烤鸡胸肉 南瓜籽墨西哥酱 香菜酸橙糙米饭 黑豆 甜大蕉 混合水果	7 鲑鱼馅饼 小茴香酱 糙米 焦糖胡萝卜 梨丁 巧克力饼干	8 全谷物豆子 和奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 青豆 盛典玉米沙拉 热带水果	9 猪肉丁 经典白酱 糙米 什锦蔬菜 全麦面包 葡萄干 人造黄油
10 意大利牛肉和火鸡 烤全谷物通心粉 花园什锦蔬菜 杂粮面包 菠萝块 人造黄油	11 烤火鸡胸肉 蔓越莓橙汁 整粒玉米 青豆 全麦卷 苹果酱 人造黄油	12 白豆汤 鸡蛋沙拉 拌黄瓜 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包 梨丁	13 面包屑罗非鱼 五彩炒糙米 黑眼豆 卷心菜沙拉 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油 鞑靼酱和柠檬汁	14 鸡胸肉 番茄莎莎酱 全谷物螺旋意面 托斯卡纳什锦蔬菜 混合水果切	15 猪肉炒饭 什锦蔬菜 热带水果 全麦卷 幸运饼干	16 鸡胸肉 椰子咖喱酱 糙米 西兰花 花椰菜 葡萄干
17 土豆皮鳕鱼 大蒜帕尔马干酪炒糙米 青豆 胡萝卜片 混合水果 鞑靼酱和柠檬汁	18 鸡胸肉 牧场沙拉酱 香菜酸橙糙米饭 牛仔豆 炖南瓜 葡萄干	19 亚洲鸡肉凉面* *鸡肉、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、葱花和亚洲调味酱 柑橘 香醋油醋汁	20 烤火鸡胸肉 鸡肉肉汁 小扁豆蔬菜抓饭 西兰花 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	21 全谷物虾仁什锦炒饭 玉米砂锅 青豆 杂粮面包 梨丁 Nutty Buddy 威化棒 人造黄油	22 鸡腿肉 红椒杏仁酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 黄瓜番茄沙拉 混合水果	23 糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 菠萝块
24 鸡胸肉 杏子芥末酱 糙米 加州什锦蔬菜 桃丁	25 蔬菜烤千层面 花椰菜 意大利什锦蔬菜 杂粮面包 梨丁 人造黄油	26 鸡小腿 烧烤酱 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 混合水果	27 感恩节餐 烤火鸡胸肉 鸡肉肉汁 玉米面包沙拉酱 青豆 全麦卷 新鲜橙子 南瓜派 人造黄油和蔓越莓酱	28 猪肉配香醋洋葱酱 青豆 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 嘉年华饼干 人造黄油	29 啤酒炸鳕鱼排 黑豆 香菜酸橙卷心菜沙拉 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱	30 瑞士牛排 糙米 玉米甜椒 青豆杏仁 桃丁

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥1000 毫克

餐食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、小麦。

菜单可能会更改

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议捐赠金额为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。

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