



November 2022 Lunch Menu



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|
|  1 Hamburger Patty Lettuce & Tomato 漢堡肉餅 生菜和番茄 | 2 Chef Salad Whole Wheat Roll  主廚沙拉 全麥卷 | 3 Pork Roast w/ Onion Gravy Brown Rice 烤豬肉配洋蔥汁 糙米 | 4 Honey Lime Chicken Mashed Spiced Yams  蜂蜜酸橙雞 五香山藥泥 | 5 WG Tuna Noodle Casserole Seasoned Mixed Greens  WG 金槍魚麵砂鍋 調味混合蔬菜 | 6 Creole Beef Brown Rice  克里奧爾牛肉 糙米 | | |
| 7 Veg. Be'f Lasagna Bake Broccoli  蔬菜烤寬麵條 西蘭花 | 8 Potato Crusted Fish Garden Veggie Blend  土豆皮魚 花園蔬菜混合 | 9 Corn Chowder Turkey Ham & Swiss  玉米海鮮湯 火雞火腿和瑞士 | 10 WG Popcorn Chicken WG Macaroni & Cheese  WG 爆米花雞 WG 通心粉和奶酪 | 11 Veterans Day! Hungarian Pork Cilantro Lime Brown Rice  匈牙利豬肉 香菜青柠汁糙米飯 | 12 Sweet & Sour Meatballs Confetti Brown Rice  糖醋肉丸 五彩紙屑糙米 | 13 Lemon Pepper Chicken Black Beans 檸檬胡椒雞 黑豆 | |
| 14 Ten Grain Pollock White Beans w/ Arugula  十粒鱈魚 白豆配芝麻菜 | 15 Pork Carnitas Cilantro Lime Brown Rice 豬肉捲 香菜青柠汁糙米飯 | 16 Asian Chicken Noodle Salad Fresh Banana  亞洲雞肉麵沙拉 新鮮香蕉 | 17 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes  肉餅配肉汁 大蒜生土豆 | 18 Mediterranean Chicken WG Rotini Pasta  地中海雞 WG 拉蒂尼意大利面 | 19 BBQ Pork Rib Patty Seasoned Collard Greens 叉燒肉餅 調味羽衣甘藍 | 20 Swedish Meatballs WG Penne Pasta  瑞典肉丸 WG 通心粉 | |
| 21 Pork Chile Verde Brown Rice 豬肉智利佛得角 糙米 | 22 Tomato Basil Soup Tuna Salad  番茄羅勒湯 金槍魚沙拉 | 23 Creamy Chicken Tikka Coconut Brown Rice  奶油雞提卡 椰子糙米 | 24 Thanksgiving! Roasted Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing 烤火雞 胸肉配肉汁 麵包調料汁 | 25 Sloppy Joe Whole Kernel Corn  暹邁香 整粒玉米 | 26 Pineapple Glazed Turkey Ham WG Macaroni & Cheese 菠蘿釉 火雞火腿 WG 通心粉和奶酪 | 27 Swiss Steak Brown Rice Florentine  瑞士牛排 佛羅倫薩糙米 | |
| 28 Pesto Chicken WG Rotini Pasta 香蒜醬雞 WG 拉蒂尼意大利面 | 29 Apple Glazed Pork Loin Twice Whipped Potatoes  蘋果上釉豬里脊 土豆泥 | 30 Beef & Turkey Taco Salad Whole Wheat Tortilla 牛肉火雞炸玉米餅沙拉 全麥玉米餅 |  | | | HAPPY THANKSGIVING   | |

"T這個項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務機構、老齡化與獨立服務機構的《美國老年人法案》基金的支持。
建議供款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人不得因未能或無法供款而被拒絕用餐。

請注意：這些食物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
"所有餐點都含有 8 盎司牛奶"



菜單也許會有更改