



SERVING
SENIORS

午餐菜单 2025 年 6 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6 月 30 日 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 柑橘 人造黄油						1 匈牙利猪肉 糙米 什锦蔬菜 混合水果
2 博洛尼亚素食 全麦通心粉 西兰花 全麦蒜香面包 新鲜苹果 人造黄油	3 罗非鱼裹面包屑 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 葡萄干 小袋柠檬汁	4 火鸡俱乐部沙拉* <i>* 火鸡肉、切达干酪、番茄、罗马生菜和熏肉丁</i> 全麦卷 柑橘 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	5 汉堡肉饼 生菜和番茄 农场豆子 全麦汉堡包 热带水果 番茄酱，芥末	6 全麦烤火鸡什锦意面 豌豆和胡萝卜 全麦混合水果脆片	7 洋葱肉汁炒猪肉 糙米抓饭 什锦蔬菜 梨丁	8 烤手枪腿 配奶油辣椒酱 全麦通心粉 小甘蓝 新鲜苹果
9 马铃薯皮鳕鱼 糙米 什锦蔬菜 新鲜橙子 塔塔酱 小袋柠檬汁	10 墨西哥卷饼碗* <i>* 鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄</i> 混合水果 墨西哥肉酱	11 白豆汤 火鸡胸肉片 普罗卧干酪 生菜和番茄 胡萝卜葡萄干沙拉 全麦汉堡包 新鲜苹果 芥末	12 肉汁肉饼 土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 葡萄干 人造黄油	13 瑞士牛排 糙米 豌豆和胡萝卜 梨丁	14 素炒饭* <i>* 主菜配糙米</i> 青豆 热带水果	15 奶酪白汁猪肉 全谷物青菜意面 什锦蔬菜 菠萝块
16 <i>-父亲节餐-</i> 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 梨丁 燕麦葡萄干饼干	17 烤手枪腿 普切塔酱 全麦螺旋通心粉 甘蓝 新鲜苹果	18 通心粉汤 全麦蟹肉意面 黑眼豆沙拉 新鲜橙子	19 烧烤排骨肉饼 炒玉米 全麦汉堡包 调味热苹果	20 素食辣味炖豆 糙米 西兰花 菠萝块 草莓小酥饼	21 辣酱肌肉 香菜酸橙糙米饭 什锦蔬菜 葡萄干	22 蘑菇肉汁肉丸 土豆泥 小甘蓝 全麦面包 热带水果 人造黄油
23 瑞典肉丸 全麦螺旋通心粉 炒什锦蔬菜 新鲜橙子	24 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 <i>*前菜中的全麦饼干</i> 新鲜苹果	25 扁豆汤 鹰嘴豆卷饼* <i>* 鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、番茄、洋葱和全麦玉米饼</i> 有机胡萝卜沙拉配 柠檬油醋汁蔬菜沙拉 菠萝块	26 肉馅三明治 整粒玉米 拌卷心菜 全麦汉堡包 葡萄干	27 马铃薯皮鳕鱼 五彩糙米饭 黑眼豆子 菠萝块 巧克力曲奇 塔塔酱 小袋柠檬汁	28 川香猪肉 糙米 西兰花 柑橘	29 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 梨丁

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

 表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、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。

建议价格为每餐 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。