



October 2020 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1 Pork Stir Fry Brown Rice  炒豬肉 糙米	2 Steak w/ Gravy Whipped Potatoes 牛排配肉汁 攪打土豆	3 Cheese Omelet Black Beans  起司煎蛋捲 黑豆	4 Pork Patty w/ Sauce Whole Grain Pasta 醬汁豬肉肉餅 全麥麵食
5 Tzatziki Chicken Brown Rice  炸雞 糙米	6 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes 肉餅配肉汁 蒜蓉土豆	7 Oriental Chicken Salad Whole Grain Crackers  東方雞肉沙拉 全麥餅乾	8 Hot Dog Pinto Beans 熱狗 斑豆	9 Potato Crusted Fish Roasted Potatoes 馬鈴薯炸魚 烤馬鈴薯	10 BBQ Pork Riblet Whole Kernel Corn  燒烤豬肉 全仁玉米	11 Parmesan Chicken Whole Grain Pasta 帕瑪森雞 全麥麵食
12 Columbus Day Creole Pork Fiesta Vegetables  克里奧爾豬肉 嘉年華蔬菜	13 Beef Chow Mein Brown Rice 牛肉炒麵 糙米	14 Minestrone Soup Tuna Salad 蔬菜濃湯 金槍魚沙拉	15 Chicken Souvlaki Whole Grain Pasta  雞索瓦蘭吉 全麥麵食	16 Sloppy Joe Whole Kernel Corn 暹過喬 全仁玉米	17 Pineapple Glazed Ham Whipped Potatoes  菠蘿釉火腿 攪打土豆	18 Swiss Steak Peas & Mushrooms  瑞士牛排 豌豆和蘑菇
19 Cheese Enchiladas Black Beans  奶酪辣醬玉米餅餡 黑豆	20 Turkey Breast, Gravy Whipped Potatoes 火雞胸肉, 肉汁 攪打土豆	21 Beef Taco Salad Whole Grain Tortilla  塔克牛肉沙拉 全麥玉米餅	22 Breaded Fish Cilantro Lime Brown Rice  麵包魚 香菜石灰糙米	23 Buffalo Chicken Crispy Cubed Potatoes 水牛城雞 脆皮土豆	24 Turkey Brunswick Stew Broccoli  土雞不倫瑞克燉肉 西蘭花	25 Hamburger Country Vegetables  漢堡包 鄉村蔬菜
26 Ham, Cranberry Sauce Whipped Potatoes 火腿, 酸果蔓醬 攪打土豆	27 Lemon Chicken Brown Rice  檸檬雞 糙米	28 Chef Salad Whole Wheat Roll  主廚沙拉 全麥麵包	29 Apple Glazed Pork Loin Roasted Sweet Potatoes 蘋果釉豬里脊 烤紅薯	30 Hot Dog Baked Beans 熱狗 焗豆	31 Halloween Chicken Sausage- Jambalaya  雞肉香腸 什錦飯	

“该项目得到圣地亚哥县健康与人类服务局、老龄与独立服务局的《老年美国人法案》基金的支持。”

建議的老年人捐贈：每餐\$ 1.00

菜單可能會改變

任何符合資格的人均不得因无法或无力捐贈而被拒絕用餐。

