





































JANUARY 2023 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
30 马铃薯脆皮鳕鱼 烤小土豆 青豆 桃子 塔塔酱 	31 墨西哥卷饼拌饭* *鸡肉、香菜青柠糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、生菜和番茄 新鲜梨子 塔可酱					1 New Year's Day! 烤排骨馅饼 调味宽叶羽衣甘蓝 全麦汉堡面包 调味煮苹果(热) 
2 鸡肉和饼干 土豆泥 什锦加州蔬菜 新鲜苹果 	3 鱼香肉 糙米 西兰花 什锦水果 	4 番茄罗勒汤 鸡肉沙拉 德式卷心菜沙拉 杂粮面包 新鲜香蕉 	5 瑞典肉丸 全谷物螺旋意面 煎胡萝卜 鲜橙 	6 马铃薯脆皮鱼 五彩糙米 黑眼豌豆 菠萝罐头 狂欢节饼干 塔塔酱 	7 牛肉馅三明治 玉米粒 卷心菜沙拉 全麦汉堡面包 新鲜梨子 	8 蜂蜜酸橙鸡 山药片 杂粮面包 热带水果 黄油 
9 意式牛肉 白豆配芝麻菜 全谷物面包棒 苹果酱 黄油 	10 多谷物脆皮鳕鱼 全谷物通心粉和奶酪 青豆 什锦水果 塔塔酱 	11 牛肉火鸡塔可沙拉 全麦薄饼 新鲜梨子 塔可酱 农场沙拉酱 	12 蜂蜜香醋鸡 全麦调味粗麦粉 球芽甘蓝 新鲜香蕉 	13 烤猪肉 姜葱酱 胡萝卜片 全麦卷 什锦水果脆片 黄油 	14 咖喱鸡 糙米 什锦煮蔬菜 鲜橙 	15 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 新鲜苹果 黄油 
16 马丁路德金日! 烤鸡腿 全谷物通心粉和奶酪 调味宽叶羽衣甘蓝 苹果酱 	17 焗火鸡西兰花 糙米 煎胡萝卜 新鲜梨子 	18 玉米浓汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全麦薄饼 热带水果 	19 猪肉卷饼 香菜酸橙糙米 斑豆 什锦煮蔬菜 全麦薄饼 鲜橙 	20 肉丸和意大利面酱 全谷物意大利面 西兰花 新鲜苹果 巧克力碎饼干 	21 火鸡胸肉配肉汁 玉米面包酱 青豆配红辣椒 全麦卷 新鲜香蕉 黄油 	22 匈牙利烤猪肉 糙米 菠菜 什锦水果 
23 意大利牛肉/火鸡全谷物馅饼 西兰花 全谷物蒜味面包棒 鲜橙 黄油 	24 脆皮面包屑罗非鱼 佛罗伦萨糙米 什锦加州蔬菜 新鲜苹果 	25 火鸡俱乐部沙拉* *火鸡、切达奶酪、番茄、生菜和培根 全麦卷 新鲜香蕉 农场沙拉酱/黄油 	26 汉堡肉饼 生菜和番茄 农家风味炖豆子 全麦汉堡面包 什锦水果 番茄酱/芥末 	27 焗脆皮全谷物火鸡通心粉 豌豆和胡萝卜 芒果草莓果干 	28 烤猪肉配洋葱肉汁 糙米 什锦蔬菜 热带水果 	29 炖奶油红椒鸡 全谷物尖管面 球芽甘蓝 新鲜梨子 

*“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