



LUNCH Menu October 2025

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
		1 西兰花奶油汤 火鸡和普罗卧干酪 生菜和番茄 凉拌卷心菜 全麦玉米饼 菠萝花絮 芥末	2 烤鸡胸肉 柠檬斯卡帕里耶洛酱 全麦罗蒂尼 棉豆 加州蔬菜混合物 新鲜苹果	3 汉堡肉 生菜和番茄 Tater Tots 全麦汉堡包 全谷物混合水果脆片 番茄酱和芥末	4 杏芥末鸡 五彩纸屑糙米 西兰花小花 胡萝卜片 菠萝花絮	5 全麦虾仁炒饭 玉米砂锅 蒸白菜 全麦卷 新鲜橙子 新鲜橙子
6 土豆皮鳕 大蒜帕尔马干酪糙米 青豆 胡萝卜片 混合水果 塔塔酱和柠檬汁	7 鸡胸肉 兰切罗酱 香菜青柠糙米 查罗豆 夏南瓜 葡萄干	8 亚洲鸡肉面沙律* *Chicken, Whole Grain Spaghetti, Sugar Snap Peas, Cabbage, Green Onion, and Asian Dressing 橘子 香醋	9 烤火鸡胸肉 家禽肉 扁豆蔬菜抓饭 西兰花小花 全麦卷 新鲜橙子 人造奶油	10 全麦虾仁炒饭 玉米砂锅 青豆 杂粮面包 梨丁 坚果伙伴酒吧 人造奶油	11 鸡腿肉 罗马酱 全麦通心粉意大利 胡萝卜片 黄瓜番茄沙拉 混合水果	12 糖醋肉丸 糙米 混合蔬菜 菠萝花絮
13 鸡胸肉 杏芥末酱 糙米 加州蔬菜混合物 桃子	14 蔬菜烤宽面条烤 花椰菜 意大利蔬菜混合物 杂粮面包 梨丁 人造奶油 青豆	15 扁豆汤 土耳其和瑞士 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 杂粮面包 菠萝花絮 芥末	16 鸡腿 烧烤酱 全麦通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 混合水果	17 猪肉配香醋洋葱酱 青豆 釉面胡萝卜 全麦卷 梨丁 嘉年华饼干 人造奶油	18 啤酒炸鳕鱼 黑豆 香菜酸橙凉拌卷心菜 全麦玉米饼 新鲜橙子 炸玉米饼酱	19 瑞士牛 糙米 甜椒玉米 青豆 Amandine 桃子
20 鸡胸肉 地中海酱 全麦罗蒂尼意大利 青豆 混合水果	21 Pork Chile Verde 斑豆 玉米-奥布莱恩 全麦玉米饼 梨丁 炸玉米饼酱	22 厨师沙拉* *Turkey, Turkey Ham, Egg, Cheddar Cheese, Tomato, Lettuce, Cabbage, and Carrots 全麦玉米松饼 热带水果 牧场调料和人造黄	23 杂粮面包 脏糙米 混合蔬菜 凉拌卷心菜 草莓苹果酱 塔塔酱和柠檬汁	24 瑞典肉丸 全麦通心粉意大利 西兰花小花 花椰菜 新鲜橙子 燕麦葡萄干曲奇	25 烘肉卷 棕色肉 大蒜搅打土豆 釉面胡萝卜 全麦卷 混合水果	26 烧烤排骨肉 烧烤酱 烤豆 全仁玉米 全麦汉堡包 苹果 酱
27 猪肉丁 第戎酱 糙米 青豆 胡萝卜片 梨丁	28 鸡腿 烧烤酱 全麦通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 蜂蜜酸橙玉米沙拉 混合水果	29 花园蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 全麦汉堡包 菠萝花絮	30 素肉酱 全麦意大利 西兰花小花 花椰菜 葡萄干	31 ~ 万圣节 ~ 全牛肉热狗 烤豆 凉拌卷心菜 全麦热狗面包 混合水果脆片 芥末		

菜单备注

所有餐点均含8盎司牛奶

 标示钠含量超过1000毫克

餐点可能含有以下过敏原：花生、芝麻、坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

菜单内容如有变动，恕不另行通知

本项目由圣地亚哥县卫生与公共服务局老龄与独立服务部门通过《老年美国人法案》资金支持。
建议每餐捐助金额为2.50美元。

任何符合条件者均不得因无法或未能捐助而被拒绝用餐。