



SERVING
SENIORS

2026 年 2 月午餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐: 周一至周五上午 11 点、中午 12:15、下午 1:15/周六至周日上午 11 点和下午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1 鸡肉奶油芝士拌宽面 全谷物螺旋意面 焦糖胡萝卜 小甘蓝 梨丁
2 韩国烧烤肉丸 全谷物鸡蛋面 羽衣甘蓝 花椰菜 杂粮面包 菠萝块 人造黄油	3 卷饼碗菜* *鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄 梨丁 墨西哥肉酱	4 白豆汤 鸡蛋沙拉 苹果西兰花沙拉 全谷物汉堡面包 混合水果	5 肉汁肉丸 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 杂粮面包 葡萄干 人造黄油	6 土豆皮鳕鱼 五彩炒糙米 花园什锦蔬菜 全麦面包 苹果酱 燕麦葡萄干曲奇 塔塔酱 柠檬汁 人造黄油	7 糖醋鸡肉 全谷物通心粉 青豆 热带水果	8 肉汁火鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 什锦蔬菜 混合水果
9 索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 人造黄油	10 罗密斯科酱鸡肉 全谷物螺旋意面 青豆 花园什锦蔬菜 葡萄干	11 主厨沙拉* *火鸡、火鸡火腿、鸡蛋、切达奶酪、番茄、生菜、卷心菜和胡萝卜 全麦卷 混合水果 牧场沙拉酱和人造黄油	12 烧烤肋条馅饼 烤甜土豆 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 苹果酱	13 炖辣味蔬菜豆子 西兰花 全谷物玉米松饼 菠萝块 草莓酥饼干	14 南瓜籽配莫雷酱 香菜酸橙糙米饭 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 新鲜橙子	15 肉丸蘑菇肉汁 全谷物通心粉 什锦蔬菜 桃丁
16 ~ 春节 ~ 回锅肉 蔬菜炒糙米 豌豆和胡萝卜 亚洲什锦蔬菜 全麦卷 柑橘 人造黄油	17 多层薄三明治 整粒玉米 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 梨丁	18 扁豆汤 鹰嘴豆酱卷饼* *鹰嘴豆酱、羊奶奶酪、生菜、番茄、洋葱和全麦薄饼 有机彩虹胡萝卜沙拉 配柠檬第戎醋汁 混合水果	19 肉丸和意面酱 全谷物意大利面 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	20 虾仁盖浇饭 糙米 黑眼豆 整粒玉米 梨丁 巧克力饼干	21 苹果蔓越莓烤猪肉 小扁豆蔬菜抓饭 青豆 全麦卷 苹果酱 人造黄油	22 左宗棠鸡 糙米 胡萝卜片 西兰花 菠萝块
23 帕尔马干酪猪肉 芝麻菜配白豆 什锦蔬菜 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油	24 瑞典肉丸 全谷物鸡蛋面 加州什锦蔬菜 全麦面包 混合水果 人造黄油	25 牛肉火鸡玉米饼沙拉* *火鸡和牛肉末、黑豆、切达奶酪、番茄和罗马生菜 全麦烤玉米片 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	26 柠檬鸡肉意面 烤土豆丁 小甘蓝 全麦卷 梨丁 人造黄油	27 土豆皮鳕鱼 菰米 焦糖胡萝卜 全麦面包 全谷物什锦水果脆片 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁	28 炒猪肉 全谷物意大利面 毛豆 炒什锦蔬菜 菠萝块 幸运饼干	

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 >1000 毫克

餐食可能含以下过敏原: 花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、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。

建议捐赠金额为每餐 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。