



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1 烤鸡腿 南瓜籽辣酱 青柠香菜糙米 大蕉 热带水果 	2 土豆脆皮鱼 调味蒸全麦粉 青豆 新鲜香蕉 饼干拼盘 塔塔酱	3 辣味牛肉豆 糙米 焗玉米粒 鲜橙汁 	4 棕酱烤猪肉 山芋干贝 菠菜 全麦面包 苹果酱 人造奶油
5 椰香咖喱鸡 糙米 西兰花 鲜橙汁 	6 索尔兹伯里牛肉饼 洋葱肉汁 德尔莫尼科土豆 青豆 全麦硬包 新鲜香蕉 人造奶油	7 意大利蔬菜汤 鸡肉沙拉 糖醋胡萝卜 全谷物面包 (2) 草莓蜜饯 	8 罗非鱼配面包糠 五彩糙米 黑豆 罐装菠萝粒 塔塔酱 	9 烤通心粉 (希腊牛柳焗面) 球芽甘蓝 桃子脆皮甜点 	10 猪肉炒糙米饭 什锦蔬菜 热带水果 	11 蜜焗火鸡腿 山药块 四季豆 全麦面包 新鲜苹果 人造奶油
12 墨西哥盖饭 桃 玉米卷酱 	13 牛肉汉堡 生菜和番茄 西兰花 全麦汉堡面包 热苹果汁 番茄酱 芥末酱	14 主厨沙拉 全麦硬包 新鲜苹果 田园沙拉酱 人造奶油 	15 洋葱肉汁烤猪肉 糙米 卡普里什锦蔬菜 鲜橙汁 	16 青柠蜜汁鸡 调味山药泥 什锦蔬菜 全麦面包 热带水果 甜点 人造奶油	17 全谷物金枪鱼面条 调味生菜沙拉 酥梨 	18 克里奥尔牛肉 糙米 青豆 新鲜香蕉
19 素食烤宽面 西兰花 全谷物蒜蓉面包条 新鲜苹果 人造奶油 	20 土豆脆皮鱼 田园什锦蔬菜 全谷物面包 桃子脆皮甜点 塔塔酱 人造奶油 	21 玉米浓汤 瑞士奶酪火鸡火腿 生菜和番茄 甜菜沙拉 全麦玉米饼 鲜橙汁 	22 全谷物小鸡块 全谷物芝士焗通心粉 蜜汁烤胡萝卜 水果拼盘 烧烤酱 	23 柠檬胡椒鸡 黑豆 蒸白菜 全麦硬包 蜜橘 人造奶油	24 Christmas Eve 糖醋丸子 五彩糙米 四季豆 新鲜香蕉 	25 圣诞节大餐 肉汁烤牛肉 山芋干贝 青豆配红辣椒 全麦硬包 鲜梨, 巧克力蛋糕 人造奶油
26 全谷物配炸鳕鱼 芝麻菜白豆 蜜汁烤胡萝卜 全麦面包 水果拼盘 塔塔酱, 人造奶油	27 墨西哥猪肉卷 青柠香菜糙米 Fiesta 什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜苹果 玉米卷酱 	28 鸡丝凉面 新鲜香蕉 牛奶 	29 酱汁肉卷 蒜香土豆泥 球芽甘蓝 全麦面包 鲜梨 人造奶油	30 瑞典肉丸 全麦通心粉 田园什锦蔬菜 鲜橙汁 	31 元旦节日大餐 蜜汁火腿 豇豆 蒸白菜 全谷物玉米松饼 奶油水果沙拉 人造奶油 	

"T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