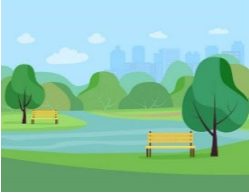




APRIL

2023 Lunch Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 肉馅三明治 玉米粒 凉拌菜丝 全麦汉堡圆面包 新鲜梨子 	2 蜂蜜酸橙鸡 山药块 杂粮面包 热带水果 黄油 	
3 牛肉和火鸡意面酱 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜梨子 	4 四分之一烤鸡腿 全谷物通心粉和奶酪 腌高丽菜 新鲜苹果 	5 火鸡俱乐部沙拉 (火鸡、切达干酪、 西红柿、生菜和培根碎) 全麦卷 热带水果 黄油 牧场沙拉酱	6 烤猪肉 苹果红莓多蜜酱 五彩糙米 球芽甘蓝 新鲜香蕉 	7 土豆皮鳕鱼 白豆配芝麻菜 全麦面包 芒果脆片 黄油 塔塔酱 	8 照烧肉丸 糙米饭 青豆 鲜橙 	9 复活节 蜜汁火鸡火腿 奶酪焗土豆片 加州什锦蔬菜 全麦卷 菠萝罐头 燕麦奶酪馅饼 黄油 
10 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 青豌豆 热带水果 烧烤酱 	11 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃丁 	12 奶油西兰花汤 金枪鱼沙拉 黑眼豆 多谷面包 鲜橙 	13 香蒜鸡肉 全谷物通心粉 加州什锦蔬菜 新鲜香蕉 	14 浇汁烤牛肉 奶油土豆泥 胡萝卜片 全麦卷 新鲜梨子 巧克力薄饼干 黄油	15 四分之一亚洲烤鸡腿 糙米饭 田园什锦蔬菜 柑橘 	16 菠萝酱火鸡火腿 调味山药块 花椰菜 杂粮面包 新鲜苹果 黄油 
17 浇汁肉饼 奶油土豆泥 卡普里什锦蔬菜 全麦面包 新鲜梨子 黄油	18 四分之一蜂蜜芥末鸡腿 全麦佛罗伦萨通心粉 黑眼豆 鲜橙 	19 主厨沙拉 全麦卷 新鲜香蕉 牧场沙拉酱 黄油 	20 牛肉饼 生菜和西红柿 炒玉米粒 全麦汉堡圆面包 新鲜苹果 芥末酱 	21 四分之一牙买加鸡腿 椰浆糙米 大蕉 热带水果 狂欢节饼干	22 全麦金枪鱼砂锅面 胡萝卜片 什锦水果脆片 	23 烤猪肉 洋葱肉汁 糙米饭 加州什锦蔬菜 苹果酱 
24 番茄烩鸡肉 全谷物通心粉 球芽甘蓝 热带水果 	25 面包屑罗非鱼片 黑豆 田园什锦蔬菜 全麦面包 新鲜梨子 黄油 	26 意大利杂菜汤 鹰嘴豆泥卷饼 鹰嘴豆沙拉 黄瓜沙拉 鲜橙 	27 咕咾肉 五彩糙米 亚洲什锦蔬菜 新鲜苹果 	28 四分之一匈牙利鸡腿 全谷物通心粉 花椰菜 新鲜香蕉 燕麦乳酪饼干 	29 浇汁肉丸 奶油土豆泥 青豌豆 杂粮面包 桃丁 黄油 	30 全麦火鸡意面 炒玉米粒 新鲜梨子 

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務局老齡化與獨立服務部老年美國人法案基金的支持。”
建議捐款為每餐 1.00 美元 - 任何符合條件的人都不應因未能或無法捐款而被拒絕用餐。

請注意：這些餐點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・芝麻
“每一餐都包含8盎司的牛奶”

菜單可能會有變化