

















2022 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 Swedish Meatballs WG Penne Pasta  瑞典肉丸 WG 通心粉	2 BBQ Pork Rib Patty WW Hamburger Bun  叉燒肉餅 WW漢堡包	3 Beef Taco Salad Whole Wheat Tortilla  牛肉塔可沙拉 全麥玉米餅	4 Jamaican Chicken Coconut Brown Rice  牙買加雞 椰子糙米	5 Turkey Breast w/ Gravy Whole Wheat Roll  火雞胸肉配肉汁 全麥卷	6 Beef Chili with Beans Brown Rice  豆子牛肉辣椒 糙米	7 Creamy Paprika Chicken Whole Grain Spaghetti  奶油辣椒雞 全麥意大利面
8 WG Tuna Noodle Casserole French Green Beans w/ Peppers WG 金槍魚麵砂鍋 法國綠豆 帶辣椒	9 Cranberry Dijon Chicken Lima Beans  蔓越莓第戎雞 利馬豆	10 Corn Chowder Carrot Raisin Salad  玉米海鮮湯 胡蘿蔔葡萄乾沙拉	11 Baked Meatballs Green Peas  烤肉丸 青豆	12 WG Turkey Tetrazzini Stewed Tomatoes WG泰拉齊尼火雞 燉西紅柿	13 Honey Balsamic Chicken Spinach  蜂蜜黑醋雞肉 菠菜	14 Hamburger Patty Tropical Fruit 漢堡肉餅 熱帶水果
15 WG Popcorn Chicken WG Macaroni & Cheese  WG 爆米花雞 WG 通心粉和奶酪	16 Turkey Breast w/ Gravy Mashed Spiced Yams 火雞胸肉配肉汁 五香山藥泥	17 Garden Veggie Soup Chicken Salad  花園蔬菜湯 雞肉沙拉	18 Pork Stir Fry Cilantro Lime Brown Rice  炒豬肉 香菜青柠汁糙米飯	19 Potato Crusted Fish Lima Beans 土豆皮魚 利馬豆	20 Salisbury Steak Oven Roasted Potatoes  索爾茲伯里牛排 烤箱烤土豆	21 Honey Mustard Chicken Whole Kernel Corn 蜂蜜芥末雞 整粒玉米
22 Pork Roast Whipped Potatoes  烤豬肉 土豆泥	23 Tilapia w/ Crumb Topping Green Beans  羅非魚配麵包屑 綠豆	24 Turkey Club Salad Whole Wheat Roll 火雞俱樂部沙拉 全麥卷	25 Meatballs & Spaghetti Sauce Broccoli  肉丸和意大利麵醬 西蘭花	26 Baked Chicken Sliced Carrots  焗雞 胡蘿蔔塊	27 Turkey Breast w/ Gravy Whole Kernel Corn 火雞胸肉配肉汁 整粒玉米	28 Whipped Potatoes Lima Beans  土豆泥 利馬豆
29 BBQ Chicken WG Macaroni & Cheese 燒烤雞 WG 通心粉和奶酪	30 Swiss Steak Wild Rice  瑞士牛排 野米	31 French Bistro Turkey Salad Whole Wheat Roll  法國小酒館火雞沙拉 全麥卷	   			

"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

