



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 煮鸡蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 人造黄油和果冻	2 蛋清菜肉馅煎蛋饼 奶油菠菜 全麦蓝莓松饼 混合水果	3 全麦早餐卷饼 奥布莱恩土豆 葡萄干 炸玉米饼酱	4 鸡蛋饼 火鸡香肠肉 嘉年华蔬菜混合物 全麦英式松饼 梨丁 花生酱
6 煮鸡蛋 黑豆沙拉 全麦蓝莓松饼 橘子	7 鳕鱼 大蒜菠菜 全麦英式松饼 热带水果 人造黄油和果冻	8 火鸡香肠肉 烤箱烤土豆丁 全麦迷你华夫饼 菠萝花絮 人造黄油和糖浆	9 全麦早餐卷饼 西班牙糙米 嘉年华蔬菜混合物 苹果酱	10 黑豆 鸡蛋饼 法吉塔蔬菜混合物 全麦玉米饼 桃子	11 火鸡火腿 烤红薯 全麦英式松饼 热带水果 人造奶油
13 鸡蛋饼 法吉塔蔬菜混合物 全麦迷你华夫饼 葡萄干 糖浆	14 洋葱和辣椒炒鸡蛋 黑豆 全麦玉米松饼 新鲜橙子	15 火鸡香肠肉 烤红薯 全麦面包 热带水果 人造黄油和果冻	16 菠菜蘑菇炒 奥布莱恩土豆 全麦英式松饼 苹果酱 人造黄油和果冻	17 煮鸡蛋 番茄汁 全麦英式松饼 葡萄干 人造黄油和果冻	18 鳕鱼 调味菠菜 全麦香蕉松饼 混合水果
20 墨西哥炒鸡蛋 斑豆 全麦英式松饼 热带水果 人造黄油和果冻	21 火鸡香肠肉 烤红薯 全麦煎饼 苹果酱 糖浆	22 煮鸡蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 人造黄油和果冻	23 鳕鱼 奶油菠菜 全麦蓝莓松饼 混合水果	24 全麦早餐卷饼 奥布莱恩土豆 热带水果 炸玉米饼酱	25 鸡蛋饼 火鸡香肠肉 法吉塔蔬菜混合物 全麦英式松饼 葡萄干 人造黄油和果冻
27 鸡蛋饼 火鸡香肠肉 烤箱烤土豆丁 全麦英式松饼 热带水果	28 煮鸡蛋 黑豆沙拉 全麦蓝莓松饼 新鲜橙子	29 菠菜蘑菇炒 薯角 杂粮面包 梨丁 番茄酱和果冻	30 乡村香肠肉 全麦饼干 烤红薯 菠萝花絮	31 鳕鱼 奶油菠菜 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油和果冻	

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《**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。