



2023 Breakfast Menu



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 全熟煮蛋 奶酪串 燕麦片 加州蔬菜沙拉 新鲜梨子 牛奶 	2 斑豆 奶酪碎 田园什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜香蕉 牛奶 塔克饼酱 	3 鸡蛋饼 火鸡胸肉片 炒土豆丁 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油, 果冻	4 全熟煮蛋 青豌豆沙拉 全麦蓝莓松饼 热带水果 牛奶 黄油
5 鸡蛋饼 火鸡胸肉片 调味山药块 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油, 果冻 	6 炒鸡蛋 火鸡香肠肉饼 炒土豆丁 全麦英式松饼 新鲜苹果 牛奶	7 全熟煮蛋 奶油玉米沙拉 全麦面包 新鲜香蕉 牛奶 黄油 果冻 	8 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 胡萝卜片 全麦英式松饼 热带水果 牛奶 果冻	9 炒豆子 奶酪碎 炒土豆丁 全麦玉米饼 新鲜梨子 牛奶 塔克饼酱	10 火鸡火腿 烤菠菜 全麦玉米松饼 柑橘 牛奶 黄油	11 全熟煮蛋 青豆和西红柿沙拉 全麦巧克力片松饼 苹果酱 牛奶
12 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 花椰菜 全麦煎饼 鲜橙 牛奶 黄油, 糖浆	13 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 什锦水果 牛奶 塔克饼酱 	14 牛肉和火鸡烩菜 田园什锦蔬菜 全麦面包 新鲜香蕉 牛奶 黄油 果冻	15 炒鸡蛋 土豆丝饼 葡萄干麦片 鲜橙 牛奶 	16 全熟煮蛋 奶酪串 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜苹果 牛奶 黄油, 果冻 	17 火鸡火腿 斑豆 全麦英式松饼 什锦水果 牛奶 果冻 	18 父亲节 炒鸡蛋 炒土豆丁 全麦蓝莓松饼 新鲜梨子 牛奶
19 火鸡香肠肉饼 炒鸡蛋 土豆丝饼 燕麦片 热带水果 牛奶 	20 奶酪煎蛋卷 球芽甘蓝 全麦蓝莓松饼 鲜橙 牛奶 	21 全熟煮蛋 田园什锦蔬菜 全麦英式松饼 新鲜香蕉 牛奶 黄油 	22 鸡蛋饼 火鸡胸肉片 红薯砂锅 全麦面包 新鲜梨子 牛奶 黄油 	23 火鸡香肠馅饼 花椰菜 全麦煎饼 新鲜苹果 牛奶 黄油 糖浆	24 斑豆 奶酪碎 乡村什锦蔬菜 全麦玉米饼 柑橘 牛奶 塔克饼酱	25 牛肉杂烩菜 高丽菜 全麦面包 桃丁 牛奶 黄油 果冻
26 炒豆子 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 热带水果 牛奶 塔克饼酱 	27 火鸡胸肉片 煎胡萝卜 全麦英式松饼 什锦水果 牛奶 花生黄油 	28 炒鸡蛋 烤菠菜 燕麦片 鲜橙 牛奶 黄油 	29 全熟煮蛋 加州蔬菜沙拉 杂粮面包 新鲜梨子 牛奶 黄油 果冻 	30 火鸡火腿 蜜饯山药 全麦玉米松饼 新鲜香蕉 牛奶 果冻		

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共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 2.50 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：這些膳食可能包含以下過敏原：花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥 • 芝麻

