



SERVING SENIORS

午餐菜单, 2024 年 11 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐: 星期一至星期五, 上午 11:00, 中午 12:15, 下午 1:15/星期六至星期日, 上午 11:00, 中午 12:15

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 全麦大虾什锦饭 玉米砂锅 梨丁 坚果华夫棒	2 鸡腿肉 蜂蜜酸橙酱 胡萝卜片 全麦面包 混合水果 人造黄油	3 糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 桃子丁
4 素食烤千层面 西兰花 杂粮面包 葡萄干	5 杏子芥末鸡 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 全麦面包 桃子丁	6 扁豆汤 瑞士火鸡三明治 生菜和番茄 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2) 新鲜苹果 芥末	7 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 混合水果	8 匈牙利猪肉 浇汁胡萝卜 全麦卷 梨丁 无花果饼干 人造黄油	9 瑞士牛排 五彩糙米饭 青豆 桃子丁	10 啤酒味炸鳕鱼 黑豆 香菜酸橙卷心菜沙拉 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱
11 鸡腿肉 地中海酱汁 全麦螺旋意面 青豆 混合水果	12 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	13 <b>厨师沙拉*</b> <i>*火鸡、火鸡火腿、鸡蛋、切达奶酪、西红柿、长叶莴苣和胡萝卜</i> 全麦卷 桃子丁 牧场沙拉酱 人造黄油	14 马铃薯皮鳕鱼 糙米炒饭 什锦蔬菜 草莓苹果酱 塔塔酱 柠檬汁	15 瑞典肉丸 全麦通心粉 西兰花 新鲜橙子 燕麦葡萄干饼干	16 肉汁肉饼 蒜香土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 混合水果 人造黄油	17 烧烤排骨肉饼 烤豆子 全麦汉堡包 苹果酱
18 青椒炖猪肉 糙米 斑豆红辣椒 梨丁	19 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 新鲜橙子	20 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 拌黄瓜 全麦汉堡包 菠萝块	21 奶油炖鹰嘴豆 椰子糙米饭 西兰花 桃子丁	22 汉堡肉饼 生菜和番茄 炸薯球 全麦汉堡包 全麦混合水果脆片 番茄酱、蛋黄酱、芥末	23 鸡肉扁意面 全麦通心粉 小甘蓝 葡萄干	24 索尔兹伯里牛排配肉汁 佛罗伦萨糙米饭 浇汁胡萝卜 混合水果
25 香辣橙子鸡 全麦面条 青豆 梨丁	26 帕尔马干酪焗猪肉 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 桃子丁 人造黄油	27 <b>感恩节餐</b> 肉汁火鸡胸肉 烤玉米面包屑 蒜香青豆 全麦卷 柑橘 南瓜饼 人造黄油	28 鸡肉配 南瓜籽酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 混合水果	29 三文鱼肉饼 苜蓿酱 全麦佛罗伦萨通心粉 浇汁胡萝卜 梨丁 巧克力曲奇	30 全麦豆子和奶酪卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 新鲜橙子	

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原: 花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议价格为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款, 不可拒绝其用餐。

联系方式: 619-235-6572

WWW.SERVINGSENIORS.ORG