

加里和玛丽韦斯特高级健康中心

早餐:周一至周五, 上午 7-8 点/周六, 上午 8-9 点 午餐:周一至周五, 上午 11 点, 中午 12:15, 下午 1:15/周六至周日, 上午 11 点, 中午 12:15 *
餐厅客满时, 门将在所列午餐时间或更早关闭。

敬老餐品

午餐菜单

2024 年 2 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 钠 ≥ 1000 毫克			1 十全谷物鳕鱼 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 牛奶 塔塔酱 黄油	2 烧烤排骨肉饼 烤豆子 全麦汉堡圆面包 鲜橙 燕麦葡萄干饼干 牛奶	3 番茄鸡胸肉 糙米抓饭 青豆 菠萝罐头 牛奶	4 瑞典肉丸 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜苹果 牛奶
5 绿酱炖猪肉 糙米饭 斑豆配红椒 新鲜梨子 牛奶	6 猎人烩鸡 全谷物通心粉 菠菜 苹果酱 牛奶	7 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜沙拉 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉 牛奶	8 奶油提卡鸡 椰香糙米 花椰菜 桃子 牛奶	9 汉堡肉饼 生菜和西红柿 炸薯球 全麦汉堡圆面包 什锦水果脆片 牛奶 番茄酱 芥末酱	10 农历新年 四川猪肉 糙皮炒饭 亚洲蔬菜混合物 柑橘 幸运饼干 牛奶	11 瑞士牛排 糙米菠菜 混合蔬菜 热带水果 牛奶
12 香蒜鸡肉 全谷物螺旋意面 普罗旺斯杂烩菜 菠萝罐头 牛奶	13 苹果焗猪里脊 超细土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 桃子 牛奶 黄油	14 ~ 情人节和大斋首日 ~ 扁豆汤 鹰嘴豆泥卷饼 <i>*鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、西红柿、洋葱和全麦玉米饼</i> 黄瓜沙拉 奶油水果沙拉 牛奶	15 烤鸡肉 南瓜子酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 热带水果 牛奶	16 ~ 大斋节 ~ 土豆酥皮炸鱼 调味蒸粗麦粉 高丽菜 新鲜梨子 巧克力薄饼干 牛奶 塔塔酱	17 辣椒牛肉配豆子 玉米粒 全麦卷 鲜橙 牛奶 黄油	18 棕酱烤猪肉 奶酪焗土豆片 青豌豆 全麦面包 苹果酱 牛奶 黄油
19 椰香咖喱鸡 糙米饭 花椰菜 新鲜梨子 牛奶	20 索尔兹伯里牛排 洋葱肉汁 烤土豆泥 青豌豆 全麦卷 新鲜苹果 牛奶 黄油	21 白豆汤 鸡肉沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 多谷面包 (2 片) 新鲜香蕉 牛奶	22 希腊焗肉酱通心粉 (希腊牛肉烤意面) 球芽甘蓝 蜜桃脆片 牛奶	23 ~ 大斋节 ~ 面包屑罗非鱼片 利马豆 全麦卷 鲜橙 坚果奶油棒 牛奶 塔塔酱 黄油	24 猪肉炒糙米饭 混合蔬菜 菠萝罐头 幸运饼干 牛奶	25 浇汁火鸡胸肉 蒜香土豆泥 青豆 全麦卷 苹果酱 牛奶 黄油
26 帕尔马干酪罗非鱼 佛罗伦萨全谷物通心粉 豌豆和胡萝卜 蔓越莓苹果酱 牛奶	27 玉米煎饼碗* <i>*鸡肉, 香菜酸橙糙米, 黑豆, 玉米, 辣椒, 洋葱, 生菜和西红柿</i> 桃子 牛奶 塔克饼酱	28 亚洲鸡肉面条沙拉* <i>*鸡肉、全谷物意大利面、甜豌豆、卷心菜、葱和亚洲调味酱</i> 新鲜苹果 牛奶 醋辣酱	29 洋葱酱烤猪肉 糙米饭 卡普里什锦蔬菜 鲜橙 牛奶	该项目得到了圣地亚哥县卫生与公众服务局老龄化与独立服务部的《美国老年人法案》资金的支持。 建议捐款为每餐 2.50 美元 任何符合条件的人不得因未能或无法贡献而被拒绝用餐 请注意: 这些餐食可能含有以下过敏原 花生 木本坚果 海鲜 贝类 大豆 蛋类 牛奶 小麦 芝麻。 所有餐点都含有 8 盎司牛奶。		