



SERVING SENIORS 2025 年 11 月早餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

早餐：周一至周五，上午 7-8 点 / 周六至周日，上午 8-9 点

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 火鸡香肠串 蛋饼 亚洲什锦蔬菜卷饼 全谷物英式松饼 热带水果 人造黄油
3 菠菜蘑菇炒蛋 烤土豆丁 全麦面包 燕麦片 桃丁 人造黄油和果冻	4 黑豆 蛋饼 碎奶酪 炖番茄 亚洲什锦蔬菜卷饼 全麦玉米饼 菠萝块	5 乡村香肠肉汁 全谷物饼干 炒土豆块 热带水果	6 煮鸡蛋 芸豆沙拉 全谷物蓝莓松饼 新鲜橙子	7 煎蛋卷 炒土豆块 奶油菠菜 全麦面包 菠萝块 人造黄油和果冻	8 火鸡香肠饼 薯饼 全谷物英式松饼 桃丁 番茄酱和果冻
10 墨西哥炒蛋 斑豆 全麦玉米饼 柑橘	11 蛋饼 火鸡香肠串 亚洲什锦蔬菜卷饼 全麦面包 燕麦片 葡萄干 人造黄油	12 煎蛋卷 奶油菠菜 全麦面包 热带水果 果冻	13 斑豆 碎奶酪 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 混合水果	14 火鸡香肠饼 烤甜土豆 全谷物蓝莓松饼 菠萝块 人造黄油	15 煮鸡蛋 全谷物香蕉松饼 桃丁 番茄汁 人造黄油
17 煮鸡蛋 黑豆沙拉 全谷物蓝莓松饼 柑橘	18 煎蛋卷 蒜香菠菜 全谷物英式松饼 热带水果 人造黄油和果冻	19 火鸡香肠饼 烤土豆丁 全谷物迷你华夫饼 菠萝块 人造黄油和糖浆	20 全谷物早餐卷饼 西班牙糙米 嘉年华什锦蔬菜 苹果酱	21 黑豆 蛋饼 亚洲什锦蔬菜卷饼 全麦玉米饼 桃丁	22 火鸡火腿 烤甜土豆 全谷物英式松饼 热带水果 人造黄油
24 蛋饼 亚洲什锦蔬菜卷饼 全谷物迷你华夫饼 葡萄干 糖浆	25 洋葱辣椒炒蛋 黑豆 全谷物玉米松饼 新鲜橙子	26 火鸡香肠饼 烤甜土豆 全麦面包 热带水果 人造黄油和果冻	27 菠菜蘑菇炒蛋 炒土豆块 全谷物英式松饼 苹果酱 人造黄油和果冻	28 煮鸡蛋 番茄汁 全谷物英式松饼 葡萄干 人造黄油和果冻	29 煎蛋卷 调味菠菜 全谷物香蕉松饼 混合水果

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。

菜单可能会更改

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

建议捐赠金额为每餐 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