



SERVING SENIORS

午餐菜单, 2025年1月


Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 拌黄瓜 全麦汉堡包 菠萝块	2 奶油炖鹰嘴豆 椰子糙米饭 西兰花 桃子丁	3 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	4 鸡肉扁意面 全麦通心粉 小甘蓝 葡萄干	5 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
6 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 *前菜中的全麦饼干 新鲜苹果	7 肉馅三明治 整粒玉米 拌卷心菜 全麦汉堡包 梨丁	8 扁豆汤 鹰嘴豆卷饼* <i>* 鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、番茄、洋葱和全麦玉米饼</i> 有机胡萝卜沙拉, 配 柠檬油醋汁蔬菜沙拉 混合水果	9 瑞典肉丸 全麦意面 炒什锦蔬菜 新鲜橙子	10 全麦大虾仁锦饭 黑豆 梨丁 巧克力曲奇	11 左宗鸡 糙米 西兰花 苹果酱	12 苹果汁芥末 蜜汁炒鸡 玉米砂锅 全麦卷 菠萝块 人造黄油
13 帕尔马干酪焗猪肉 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 草莓苹果酱 人造黄油	14 三文鱼肉饼 苜蓿酱 野生稻米 青豆 桃子丁	15 牛肉火鸡玉米卷沙拉* <i>* 火鸡肉和牛肉、黑豆、切达芝士、番茄和罗马生菜</i>  全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	16 蔓越莓橙味鸡肉 全麦意面 小甘蓝 葡萄干	17 猪肉糙米饭 炒蔬菜 葡萄干 幸运饼干	18 迷你蟹饼  全麦大虾意面 胡萝卜片 混合水果	19 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 西兰花 全麦卷 新鲜苹果 人造黄油
20 <b>马丁·路德·金诞辰纪念日</b> 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 混合水果	21 烤奶油火鸡 全麦意面 豌豆和胡萝卜 梨丁	22 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包(2条) 新鲜苹果	23 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 斑豆 全麦玉米饼 菠萝块	24 肉丸和意面酱 全麦意面 西兰花 苹果酱 罗娜多恩饼干	25 肉汁火鸡胸肉 整粒玉米 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	26 炒猪肉 全麦意面 胡萝卜片 全麦混合水果脆片
27 肉酱豆腐 全麦意面 西兰花 全麦蒜香面包 新鲜苹果 人造黄油	28 全麦烤火鸡什锦意面 胡萝卜片 菠萝块	29 火鸡俱乐部沙拉* <i>* 火鸡肉、切达干酪、番茄、罗马生菜和熏肉丁</i>  全麦卷 梨丁 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	30 汉堡肉饼 生菜和番茄 农场豆子 全麦汉堡包 桃子丁 番茄酱 芥末	31 罗非鱼裹面包屑 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 全麦混合水果脆片 柠檬汁		

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。